

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

БОЕВЫЕ



ИСКУССТВА

ВИН ЧУНЬ

техника второго уровня



Лю Вэйхань

Лю Вэйхань

Вин Чунь

Техника второго уровня

Книга вторая

СПОРТ-ПРЕСС

2003

УДК 796
ББК 75.715

Л 93

Серия основана в 2002 году

Лю Вэйхань

Л 93 Вин Чунь. Книга вторая.
Х. Дудукчан И.М., 2003-140 с.: ил.-(Боевые искусства).

ISBN 966-96138-4-1

Предлагаемая вниманию читателя книга является второй в серии книг, раскрывающих секреты одного из наиболее известных и эффективных стилей китайского УШУ — Вин Чунь.

В издании подробно изложены основополагающие принципы школы Вин Чунь, базовая техника, теоретические и прикладные аспекты рукопашного боя. Основное внимание уделено описанию второй формы Чам Киу Тао. Детально описаны упражнения Чи Сау и Лап Сау, а также рассмотрены вопросы, касающиеся теории атакующих и контратакующих действий.

Книга содержит большое количество иллюстраций, что делает ее более наглядной и удобной для восприятия.

УДК 796
ББК 75.715

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Лю Вэйхань, 2002

© Серия, оформление
Дудукчан И.М., 2003

ISBN 966-96138-4-1

Содержание

Введение	4
Основные принципы и структура Вин Чунь	9
Базовая техника Вин Чунь	11
Техника рук	14
Техника ног	27
Чам Киу Тау	37
Техника Чи Сау	57
Техника Лап Сау	80
Техника атаки	91
Техника защиты и контратаки	111
Тренировочный процесс в Вин Чунь	138
Заключение	139

Введение

Согласно легендам, как и большинство стилей китайского ушу, Вин Чунь берет свое начало от Южного Шаолиньского монастыря. После его поджога и разрушения спастись удалось пятерым монахам, среди которых была монахиня Нг Мэй — единственная женщина в обители и самая старшая из них.

Скрываясь от маньчжурских властей Нг Мэй после долгих скитаний по стране окончательно поселилась в монастыре «Белого Журавля», расположенного на горе Тай Лунь недалеко от провинции Юннань. Она сосредоточилась на практике Чань-буддизма, не переставая совершенствоваться в боевом искусстве. Нг Мэй часто задумывалась о создании более эффективного боевого стиля, который был бы одновременно прост в изучении, а так же не требовал больших затрат физических сил, как в процессе тренировок, так и в реальном поединке.

Толчком к созданию нового стиля послужил случай, когда монахиня стала свидетельницей схватки между лисицей и журавлем. Лисица все время кружила вокруг журавля, пытаясь сделать решающий бросок, а журавль постоянно поворачиваясь грудью к лисице, отбивал атаки крыльями, одновременно пытаясь клюнуть ее в голову. Иногда лисица уворачиваясь от клюва журавля, пыталась лапой ударить его по голове. Поединок в конце концов закончился безрезультатно и лисице пришлось ретироваться. Увиденное оказало на Нг Мэй неизгладимое впечатление и послужило стимулом к созданию нового стиля. В его основу легли короткие и простые базовые движения. Новая система была экономичной и избавленной от всех ненужных для реального боя техник. Так же были изменены и фундаментальные принципы ведения поединка. Нг Мэй поставила во главу угла принцип: победить противника, используя технику и ловкость, а не грубую силу. Это достигалось благодаря филигранной технике рук, гибкой работе корпуса и быстрым коротким передвижениям. Основной акцент был сделан на поражение наиболее уязвимых точек на теле противника, в результате чего достигалась быстрая победа.

Нг Мэй несколько раз в месяц спускалась из храма в деревню, которая располагалась у подножья горы Тай Лунь. Там она покупала еду в лавке, которую держал Йим Сан Соук. У него была дочь Йим Вин Чунь, красота которой привлекала внима-

ние многих молодых людей. Одним из них был юноша по имени Вонг, который славился в деревне как большой драчун и скандалист. Вонг влюбился в Йим Вин Чунь и захотел жениться на ней, пригрозив, что в случае отказа возьмет ее силой. Йим Сан Соук поведал Нг Мэй о своих проблемах и та пообещала помочь ему и его дочери. Она решила сама не наказывать Вонга, из-за желания сохранить тайну своей личности, а предложила забрать Йим Вин Чунь с собой и обучить новому искусству поединка, чтобы таким образом девушка смогла сама решить возникшую проблему. С этого дня Йим Вин Чунь ежедневно тренировалась под руководством своей наставницы и благодаря упорству и таланту за три года в совершенстве овладела системой. Вернувшись в деревню Йим Вин Чунь встретила Вонга, который напомнил о своей угрозе. Тогда она вызвала его на поединок с условием стать его женой в случае проигрыша. Уверенный в своем физическом превосходстве, Вонг принял вызов. Однако удача отвернулась от него и он потерпел сокрушительное поражение. После этого Йим Вин Чунь могла спокойно жить в деревне и продолжать занятие боевым искусством, которое захватывало ее все больше и больше. Нг Мэй, посчитавшая свою жизнь слишком монотонной, отправилась путешествовать по стране. Но прежде она взяла слово с Йим Вин Чунь передать в последствии свое искусство достойному человеку.

В последствии Йим Вин Чунь познакомилась с Лунь Бак Чоу уроженцем Кантона, который был актером Китайской оперы и путешествовал из города в город, давая представления. Знакомство переросло в чувство и они поженились. Йим Вин Чунь решила передать свои знания боевого искусства мужу. Однако Лунь Бак Чау не обращал внимания на то, что говорила ему жена, так как сам неплохо владел боевым искусством. Все же Йим Вин Чунь убедила мужа потренироваться с ней и всякий раз одерживала победу. Лунь Бак Чау поначалу считал это случайностью, но затем понял, что жена в действительности владеет искусством поединка и к тому же в совершенстве. Оценив уровень мастерства Йим Вин Чунь, Лунь Бак Чау согласился изучить систему, которой владела его жена. С этого времени они стали заниматься вместе. Впоследствии Лунь Бак Чау назвал систему в честь своей жены. Так родился стиль боевого искусства «Вин Чунь», что в переводе означает «Прекрасная весна».

Спустя годы Лунь Бак Чау передал секреты техник Вин Чунь Лунь Лань Кваю, специалисту по лекарственным травам, который никогда и никому не показывал своего искусства. О его умении стало известно лишь тогда, когда он помог одному человеку, подвергшемуся нападению группы хулиганов. В других же случаях он придерживался принципа: «не демонстрировать окружающим технику Вин Чунь».

Тем не менее случилось так, что Лунь Лань Квай нашел достойного человека, которому и передал все знания о Вин Чунь. Им оказался Вонг Ва Бо — актер оперной труппы. Оперные актеры в то время назывались «Путешественниками Красной Джонки». Это название они получили за то, что передвигались по рекам на лодке раскрашенной в красный цвет. Таким образом она служила символом артистов. Вонг Ва Бо познакомился с Лунь И Тай, который в качестве матроса управлял лодкой, перевозившей актеров труппы.

Лунь И Тай владел мастерством длинного шеста. Это очень заинтересовало Вонг Ва Бо. Он попросил обучить его этим техникам и Лунь И Тай дал свое согласие. В свою очередь Вонг Ва Бо раскрыл секреты техники Вин Чунь своему другу.

В результате Лунь И Тай стал мастером Вин Чунь и с этого времени в системе появились техники «длинного шеста».

Спустя годы Лунь И Тай передал свои знания Лян Цзяню, который был известным врачом и владельцем аптеки лечебных трав в городе Фудзянь. Лян Цзянь был выходцем из богатой системы, культурным и хорошо воспитанным человеком.

Будучи специалистом в медицине, Лян Цзянь интересовался каллиграфией, литературой и боевыми искусствами. Знакомство с Лунь И Тай перевернуло его жизнь, подарив судьбой великого мастера и учителя. Техника Вин Чунь поразила Лян Цзяня своей простотой и эффективностью и он с большим рвением стал изучать этот стиль. Со временем Лян Цзянь стал великим мастером и обладателем титула «Король Вин Чунь». Лян Цзяню пришлось провести и выиграть множество поединков, в которых он выявлял слабые и сильные стороны своей системы, что в последствии сыграло положительную роль в совершенствовании Вин Чунь.

Желая чтобы искусство Вин Чунь не исчезло после его смерти, Лян Цзянь начал обучать своих сыновей Лян Чана и Лян Бика.

Рядом с аптекой Лян Цзяня находилась лавка для размена денег. Ее хозяином был Чан Ва Сун по прозвищу «Ва — денежный меняла». Вечерами, когда работа была закончена Чан Ва Сун подглядывал за тренировками, проводимыми Лян Цзянем. Он хотел попросить мастера взять его в ученики, но никак не решался это сделать, поскольку Лян Цзянь являлся весьма почтенным господином и Чан Ва Сун глубоко сомневался, что его начнут обучать искусству поединка.

Однажды Чан Ва Сун все же решил обратиться к Лян Цзяню со своей просьбой. Собрав все мужество, он отправился к мастеру, но тот отклонил его просьбу, хотя и весьма деликатно. Это разочаровало Чан Ва Суня, но не заставило потерять надежду. Он продолжил наблюдать за тренировками и упорно тренироваться самостоятельно. Иногда Чан Ва Сун работая на базаре, попадал в неприятные ситуации, когда приходилось отстаивать свою честь и достоинство при помощи кулаков. Нередко Чан Ва Сун заступался за обычных прохожих, совершенно незнакомых ему людей. Доктору Лян Цзяню стало известно об этом и он взял Чан Ва Суня к себе в ученики.

После смерти Лян Цзяня его сыновья отправляются в Гонконг. Так неожиданно главным специалистом по Вин Чунь в Фотшане становится Чан Ва Сун. Он продолжает совершенствоваться в боевом искусстве и становится настоящим мастером. Спустя три десятка лет Чан Ва Сун решил, что прошло время передать свое искусство другим людям и он набирает шестнадцать учеников, одним из которых был его сын Чан Ю Минь. Среди его учеников наиболее известной личностью был Нг Чунь Со. Он был главным ассистентом Чан Ва Суна до самой его смерти. Уже в возрасте семидесяти лет Чан Ва Сун принял последнего 16-го ученика, которого звали Ип Ман, ставшего в последствии величайшим мастером Вин Чунь XX столетия.

Ип Ман родился в 1898 году. Он жил и воспитывался в богатой семье, занимавшейся торговлей. В возрасте девяти лет Ип Ман стал обучаться у мастера Чан Ван Суна. Мальчик занимался с огромным упорством и интересом. После смерти мастера Чан Ван Суна, Ип Ман тренировался под руководством Нг Чун Со в течении трех лет.

Для получения хорошего образования отец отправляет Ип Мана в Гонконг в колледж «Святого Стефана». Здесь он знакомится с Лян Биком — сыном Лян Цзяня и становится его учеником.

Через несколько лет учебы Ип Ман возвращается в родные края, где продолжает свое совершенствование в боевом искусстве.

Во время II Мировой Войны Ип Ман служит в армии, а после ее окончания становится полицейским в своем родном городе.

После революции 1949 года Ип Ман со своей семьей переезжает в Гонконг. Обосновавшись на новом месте, он после долгих колебаний принимает предложение своего друга открыть школу боевого искусства при одном из ресторанов.

В 1969 году Ип Ман создает Атлетическую Ассоциацию Вин Чунь Гонконга. Число учеников растет, так же как и слава Ип Мана. В 1970 году, когда его школа уже прочно стояла на ногах Ип Ман решает прекратить обучение и уйти на покой, передав бразды правления старшим ученикам.

В 1972 году после тяжелой болезни Ип Ман скончался, оставив после себя плеяду выдающихся учеников, продолжающих дело своего учителя.

В настоящее время Вин Чунь является наиболее известным и популярным стилем китайского ушу в мире. Существует несколько ветвей этого боевого искусства развивающихся в КНР, Вьетнаме, Малайзии.

В Китае на сегодня крупнейшим мастерами Вин Чунь являются: Лян Гуанминь из Фошани, Ип Чунь и Лян Тин из Гонконга. Развитием и популяризацией Вин Чунь занимаются несколько крупных организаций. Это — «Всемирная Ассоциация Вин Чунь Кунг-Фу» возглавляемая Вильямом Ченом и «Международная Ассоциация Вин Чунь Кунг-Фу» во главе которой стоит Лян Тин. Кстати сказать, оба мастера являются прямыми учениками Ип Мана.

Основные принципы и структура Вин Чунь

Как истинное боевое искусство Вин Чунь имеет свою теоретическую базу, основанную на оригинальных принципах, что делает данный стиль очень эффективным в реальном поединке.

Принцип первый: избегать противопоставления силы силе. Целесообразно отклонить атаку противника, чем жестко ее блокировать. Так же следует использовать уход с линии атаки посредством передвижений или перемещений тела в пространстве.

Принцип второй: действовать вдоль центральной линии. Эффективность всех приемов базируется на теории центральной линии, которая предполагает защиту при оптимальном положении рук и ног, а так же действенную контратаку. Следует защищать свою центральную линию и атаковать точки, расположенные на центральной линии противника.

Принцип третий: одновременное использование обеих рук. Это означает, что защищаясь одной рукой, следует контратаковать другой рукой. При этом защитное и атакующее движение выполняется одновременно, практически без задержки. Сокращение времени между блокированием атаки и нанесением ответного удара до минимума дает большое преимущество в реальном поединке.

Принцип четвертый: использование всего тела для нанесения удара. Здесь подразумевается, что начальная сила с поворотом тела перетекает из стопы в бедро, затем установившись там, переносится через поясницу и корпус к плечу и, получив максимальное ускорение с помощью трицепса, выплескивается через кисть.

Структура Вин Чунь включает в себя изучение трех комплексов (тао) без оружия и двух с оружием. В качестве оружия используется длинный шест и «ножи-бабочки». Огромное внимание в тренировочном процессе отводится упражнениям из раздела «Чи Сау» — «липкие руки». Навыки, развивающиеся вследствие тренировки этих упражнений, дают возможность эффективно нейтрализовать атаки противника и контратаковать его, находя свободные зоны в его защите.

Для подготовки к реальному бою, помимо упражнений «Чи Сао», используются тренировки на специальном деревянном манекене, для которого разработан комплекс состоящий из 108 движений. Деревянный манекен незаменим для тренировки наиболее травмоопасных техник, так как они не могут быть отрабатаны с партнером при выполнении с реальной силой и скоростью.

Говоря о тактике поединка, следует сказать, что, как правило, предпочтение отдается ведению боя на короткой дистанции. Защитные и атакующие действия в основном проводятся руками. Ноги используются реже; как правило, для перемещений, ударов в колено и пах, а так же с целью проведения различного рода подножек, подсечек и подбивов.

Как и любой реальный боевой стиль Вин Чунь содержит техники, относящиеся к разделу Циньна, которые начинают изучаться на втором этапе обучения.

Таковы основные принципы и структура Вин Чунь.

Базовая техника Вин Чунь

На втором этапе обучения Вин Чунь вводятся новые элементы базовой техники, которые будут представлены в этой главе.

Мы начнем рассмотрение новых техник с ознакомления с некоторыми способами передвижения, которые используются в реальном поединке.

1. Приставной шаг вперед

Данный способ передвижения используется для быстрого сокращения дистанции с противником, при этом позиция меняется на противоположную.

Примите левостороннюю переднюю боевую позицию (рис.1). Перенесите вес тела полностью на переднюю левую ногу, и подтяните к ней правую ногу. Левую руку подтяните к туловищу, а правую вытяните вперед, при этом корпус немного поверните налево (рис.2). Продолжая поворачивать корпус, разверните левую стопу влево, а правую – перенесите вперед. Правую руку еще немного вытяните вперед, принимая правостороннюю боевую позицию (рис.3).



Рис. 1



Рис. 2



Рис. 3

2. Приставной шаг назад

Этот способ передвижения используется для быстрого разрыва дистанции с противником, при этом позиция меняется на противоположную.

Находясь в правосторонней передней боевой позиции (см. рис.3) перенесите вес тела полностью на заднюю левую



Рис. 4



Рис. 5

вую ногу и, поворачивая корпус направо, подтяните правую ногу к левой. При этом левую стопу разверните вправо, а правую руку оттяните к туловищу (рис.4). Продолжая поворачивать корпус направо, отставьте правую стопу назад и вытяните левую руку вперед, принимая левостороннюю переднюю боевую стойку (рис.5).

5. Зигзагообразный шаг вперед.

Данный способ передвижения используется для быстрого сближения с противником. При этом подход к противнику осуществляется сбоку под острым углом к линии атаки.

Существуют два варианта зигзагообразного шага вперед. В первом случае происходит смена позиции на противоположную. Во втором случае позиция остается неизменной.

а) Примите правостороннюю боевую переднюю позицию (рис.6). Сделайте шаг правой ногой вперед вправо (рис.7). Перенесите вес тела на правую ногу и подтяните к ней левую ногу. Правую руку вытяните вперед, одновременно отводя левую назад к туловищу (рис.8). Не останавливаясь, переместите левую стопу вперед влево и примите левостороннюю боевую переднюю позицию (рис.9).

б) Из правосторонней позиции (рис.10) сделайте шаг левой ногой влево вперед. Правую руку опустите вниз, а левую – поднимите вверх (рис.11). Перенесите вес тела на левую ногу и подтяните к ней правую ногу. Правую руку поднимите вверх, а левую – опустите вниз (рис.12). Сделайте шаг правой ногой вперед вправо (рис.13), а затем подшагните левой ногой так, чтобы принять правостороннюю боевую позицию (рис.14). Следу-



Рис.6



Рис. 7



Рис. 8



Рис. 9



Рис.10



Рис.11



Рис. 12

ет отметить, что зигзагообразный шаг вперед является чрезвычайно важным способом передвижение в реальном поединке. При зигзагообразном шаге вперед первый шаг представляет собой уход с линии атаки, после чего следует второй шаг, сопровождаемый контратакующим действием. Изучению данного способа передвижения следует уделить особо пристальное внимание в связи с его эффективностью для контратак.



Рис. 13

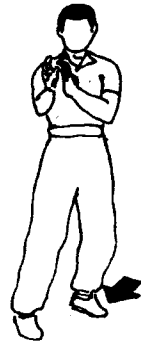


Рис. 14

Техника рук

Основным средством ведения поединка в стиле Вин Чунь являются руки. Техника рук включает в себя различные атакующие и защитные движения.

Рассмотрение технических приемов мы начнем с ударов, как основного средства ведения поединка.

1. Прямой удар вертикальным кулаком Ят Чи Куен (рис.15,16).

Этот удар является наиболее часто используемым в поединке. Ят Чи Куен наносится основанием мизинца, безымянного и среднего пальцев. В этом случае поражается определенная зона тела противника. На втором этапе обучения учеников обучают использовать данный удар для поражения уязвимых точек на теле противника. Это вносит определенные изменения в способ

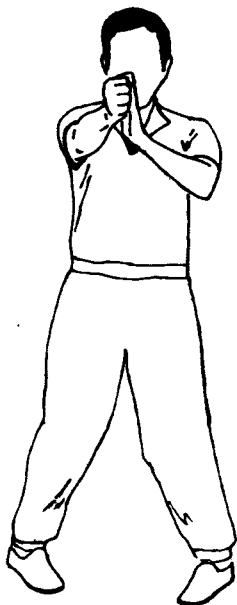


Рис. 15

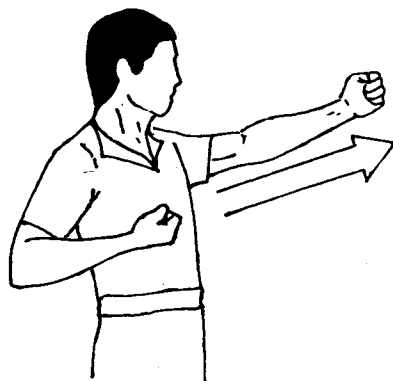


Рис. 16

нанесения удара. При этом, ударной поверхностью является вторая фаланга среднего пальца (рис.17). Удар, наносимый таким образом, является наиболее эффективным, однако требует длительной тренировочной практики и знания основ акупунктуры.

Удар Ят Чи Куен может использоваться как при атаке (рис.18), так и при проведении контратакующих действий (рис.19).

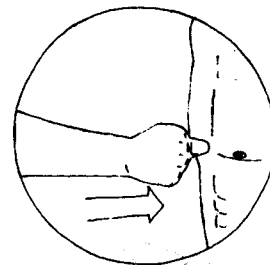


Рис. 17

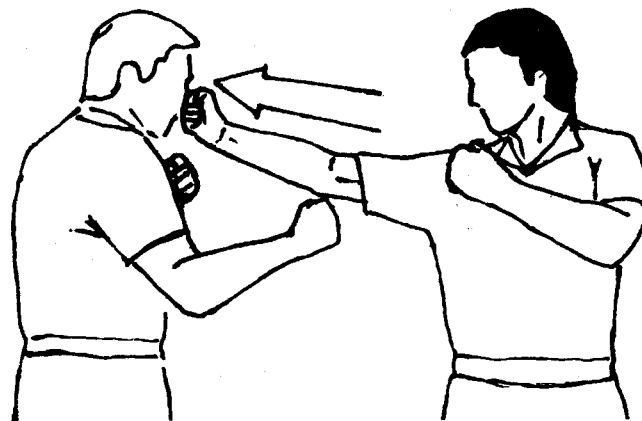


Рис. 18

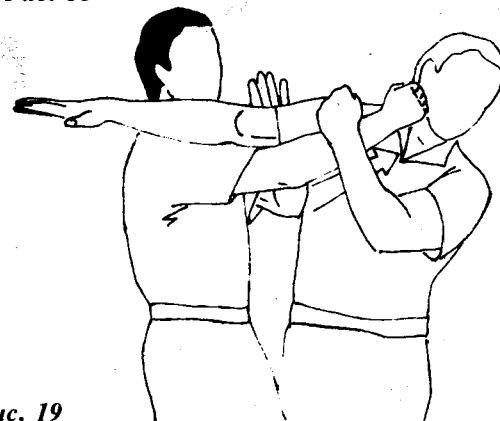


Рис. 19

2. Прямой удар основанием ладони Вун Джун.

Существуют два варианта этого удара:

а) Ладонь располагается вертикально, пальцы направлены вверх (рис. 20).

б) Ладонь располагается горизонтально или под определенным углом, при этом пальцы направлены в сторону и вверх (рис. 21).



Рис. 20

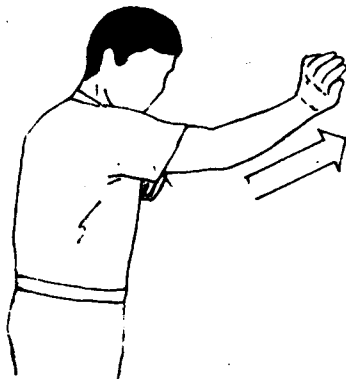


Рис. 21

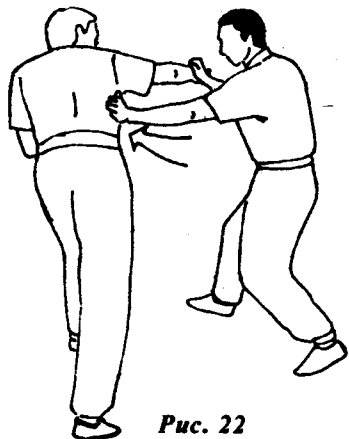


Рис. 22



Рис. 23

Вун Джун наиболее часто используется для поражения внутренних органов (рис. 22), однако может применяться и для ударов в подбородок (рис. 23). Также Вун Джен может использоваться как толчок, направленный в любую область тела соответственно ситуации.

3. Прямой восходящий удар кулаком Джао Куен (рис. 24, 25).

Удар наносится снизу вверх и вперед, под углом в 30° - 45° к горизонтальной линии. Ударной поверхностью является основание мизинца, безымянного, среднего и указательного пальцев. Джао Куен может использоваться как в атаке (рис. 26), так и в контратаке (рис. 27).

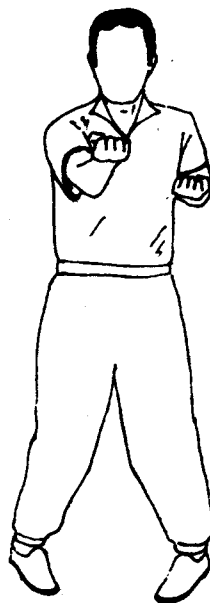


Рис. 24

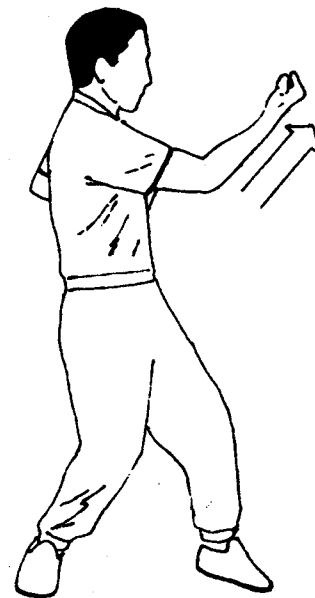


Рис. 25

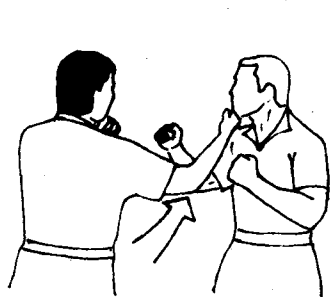


Рис. 26

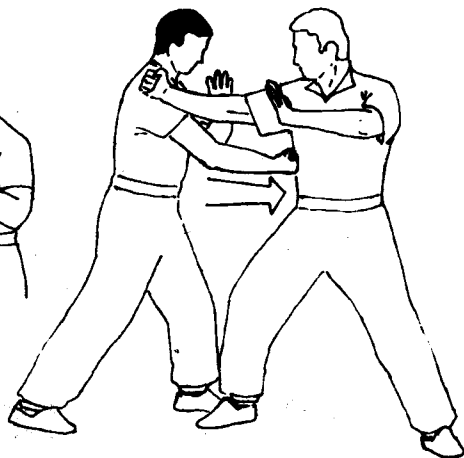


Рис. 27

4. Удар ребром ладони Джут Сау (рис.28,29)

Удар наносится размашистым движением руки при разгибании в локтевом суставе. Предплечье движется в горизонтальной плоскости или снизу вверх под небольшим углом к ней. Ударной поверхностью является внешняя реберная часть кисти со стороны мизинца. Удар Джут Сау, как правило, используется для поражения горла и шеи (рис.30,31) во время атаки или контратаки.

5. Горизонтальный удар локтем вперед Гвой Джан (рис.32,33)

Данный удар является наиболее сильным и эффективным среди ударов рукой. Наносимый с близкого расстояния, он практически не блокируется и почти в 100% оказывается результативным. Включение в удар массы всего тела, при повороте туловища в направлении удара, усиливает его и повышает разрушающую мощь. Удар Гвой Джан, как правило, применяется в контратаке при сближении с противником (рис.34).

Описав атакующие техники, перейдем к рассмотрению базовых элементов защиты.

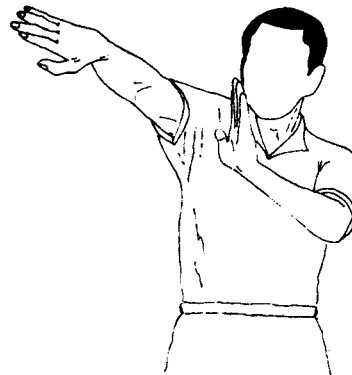


Рис. 28



Рис. 29

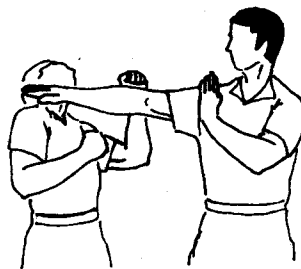


Рис. 30



Рис. 31

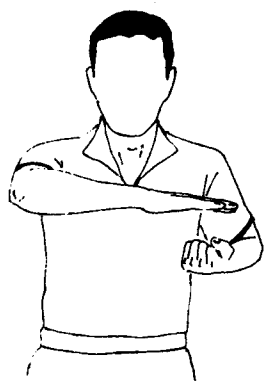


Рис. 32

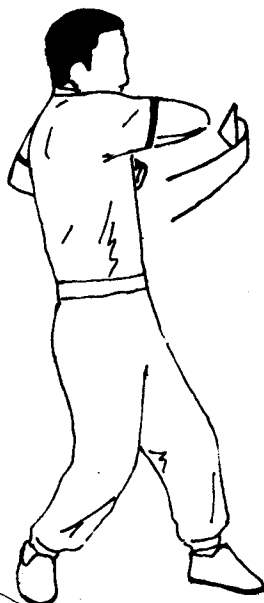


Рис. 33

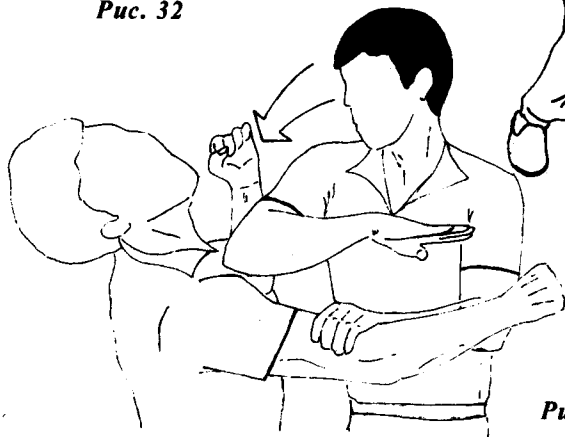


Рис. 34

1. Тан Сау (рис.35,36)

Данное защитное движение представляет собой блокирующую технику отводящего характера. Рука противника уводится с линии атаки изнутри наружу внутренней реберной частью предплечья, при этом ладонь направлена вверх, а пальцы вперед (рис.37,38). Тан Сау используется для нейтрализации прямых атак в голову (рис.39) и в верхнюю часть туловища (рис.40).

Во время выполнения Тан Сау необходимо повернуться туловищем в сторону выполняемого движения. Это усилит блокирующее движение, а так же, позволит убрать тело с линии

атаки. Выполняя движение Тан Сау, следует удерживать локоть на центральной линии. Это является главным условием правильного выполнения данного блокирующего движения.



Рис.35

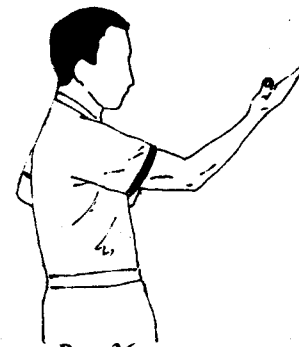


Рис.36

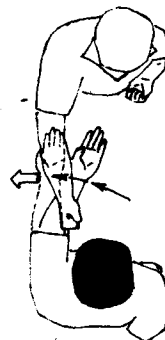


Рис. 37

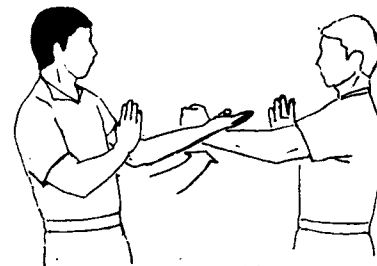


Рис. 38

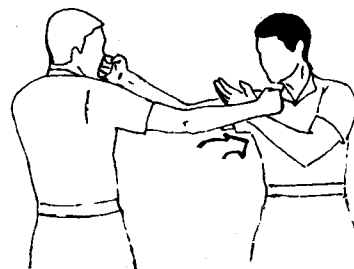


Рис. 39



Рис. 40

2. Бон Сау (рис.41,42)

Наиболее часто используемое защитное движение в Вин Чунь. Бон Сау представляет собой блокирующее движение сбивающего характера. При этом рука, выполняющая движение, поднимается вверх или просто вращается вдоль продольной оси, сбивая руку противника снаружи внутрь. Бон Сау также как и Тан Сау будет эффективен лишь в том случае, если сопровождается поворотом туловища в сторону. Данное защитное движение используется для нейтрализации прямых атак в голову (рис.43), верхнюю и среднюю часть туловища (рис.44).

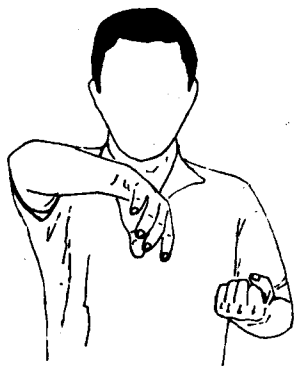


Рис. 41

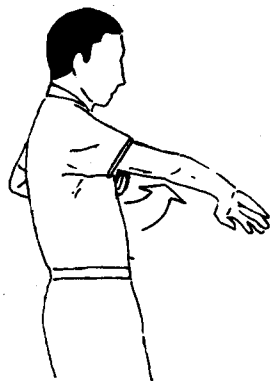


Рис. 42

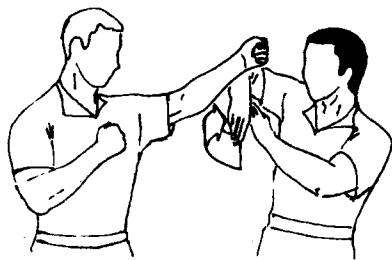


Рис. 43

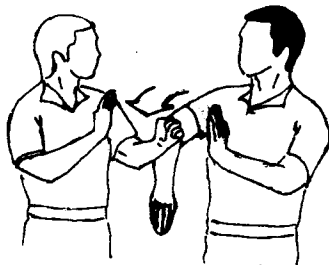


Рис. 44

3. Гум Сау (рис.45)

Данная защитная техника представляет собой блокирующее движение сверху вниз основанием ладони. Гум Сау является сбивающим, а в некоторых случаях останавливающим блоком. Эффективность данного движения зависит от своевременного поворота туловища в соответствующую сторону. Гум Сау используется для нейтрализации прямых атак в среднюю (рис.46) и нижнюю часть туловища (рис.47).



Рис. 45

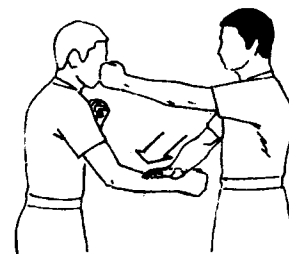


Рис. 46

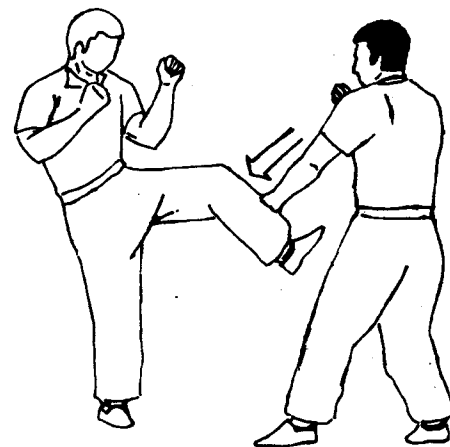


Рис. 47

4. Биу Сау (рис.48,49)

Данная техника представляет собой блокирующее движение сбивающего характера внешней реберной частью предплечья. При этом рука противника отводится изнутри наружу. Иногда Биу Сау выступает в роли останавливающего блока. В любом случае защитное движение рукой должно сопровождаться поворотом туловища в сторону.

Биу Сау используется для нейтрализации прямых и боковых атак в голову (рис.50)

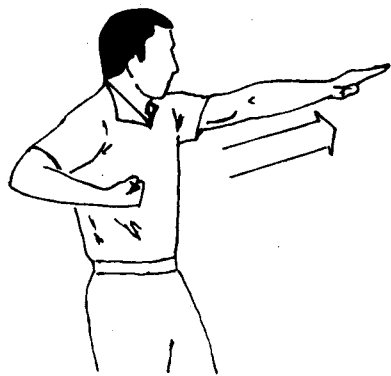


Рис. 48



Рис. 49

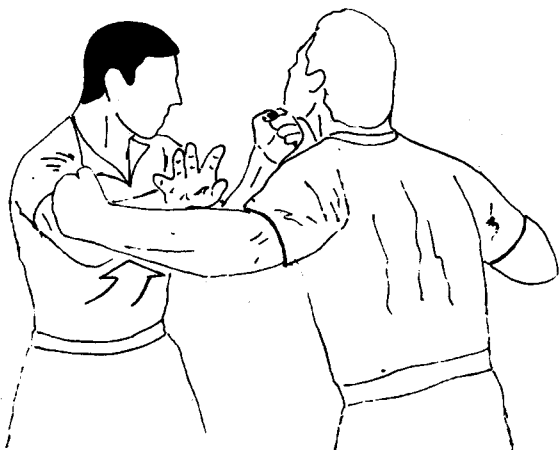


Рис. 50

5. Ган Сау (рис.51)

Данная защитная техника представляет собой блокирующее движение сбивающего характера внешней реберной частью предплечья. Ган Сау может использоваться и как останавливающий блок в более жесткой форме. Рука или нога противника отводится изнутри наружу. Здесь, как и в предыдущих техниках, поворот туловищем является обязательным и необходимым условием эффективного применения данной защитной техники. Ган Сау используется для нейтрализации прямых и боковых атак в среднюю (рис.52) и нижнюю часть туловища (рис.53).

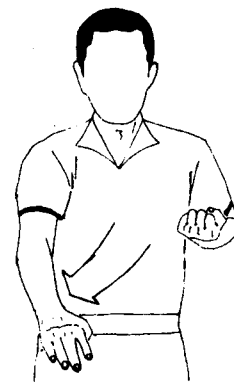


Рис. 51

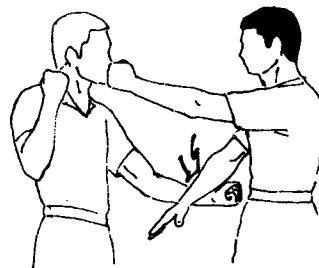


Рис. 52

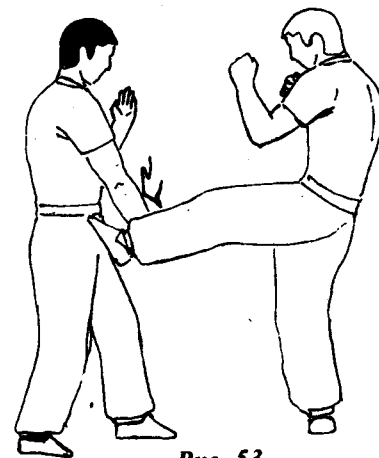


Рис. 53

6. Лап Сау (рис.54,55)

Данная техника представляет собой захват пальцами руки. Диапазон использования Лап Сау очень широк. Это и захват конечностей противника с целью сковывания его движения и захват с целью опрокидывания путем броска, подсечки или другого приема. Так же Лап Сау применяется для проведения раз-

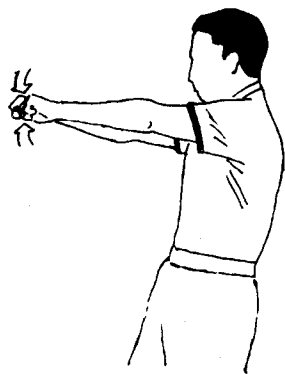


Рис. 54

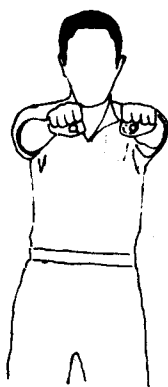


Рис. 55

личных болевых и удушающих приемов относящихся к разделу Циньна. На рис.56-58 представлены некоторые примеры использования данной техники в реальном поединке.



Рис. 56

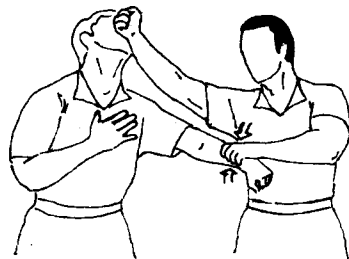


Рис. 57

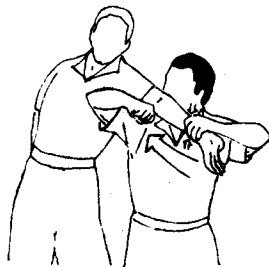


Рис. 58

Техника ног

Использованию ног в стиле Вин Чунь уделяется достаточно большое внимание. Помимо того, что нижние конечности применяются для передвижения, они являются мощным инструментом для проведения атакующих и защитных приемов.

Техника ног в Вин Чунь очень разнообразна и весьма эффективна в реальном поединке. Она, в первую очередь, направлена на ведение поединка на ближней дистанции. Удары ногами часто называют «незаметными», так как противник, чье внимание полностью сосредоточено на руках, попросту не успевает увидеть и нейтрализовать быстрые удары ногами. Как правило, удары наносятся не выше уровня живота и ориентированы на пораженные голени, коленных суставов и паха.

Помимо ударов, арсенал атакующих техник включает в себя различные варианты подсечек, подножек и подбивов.

На втором этапе обучения изучаются два удара ногой: прямой и боковой удары стопой.

1. Прямой удар стопой (рис.59,60)

Один из основных и наиболее часто применяемых ударов в стиле Вин Чунь. Очень мощный удар, используемый, в основном, для поражения голени, колена и нижней части туловища (живот, пах). Ударной поверхностью является пятка со стороны подошвы или подъем стопы.

Выполнение

Примите правостороннюю боевую переднюю позицию (рис.61). Перенесите вес тела на впередистоящую правую ногу и подшагните к ней левой ногой (рис.62). Теперь перенесите вес тела полностью на левую ногу, а правую ногу, согнув в коленном суставе, поднимите вверх (рис.63). Не останавливаясь, нанесите удар, распрямляя ногу горизонтально вперед (рис.64). В данном случае удар наносится пяткой. Если удар наносится подъемом стопы (рис.65), то бедро не стоит поднимать слишком высоко, как в предыдущем случае. Достаточно, чтобы оно располагалось горизонтально. Удар осуществляется за счет быстрого распрямления ноги в коленном суставе и движения голени снизу вверх. В первом же случае стопа движется вперед в горизонтальной плоскости и удар больше напоминает толчок.

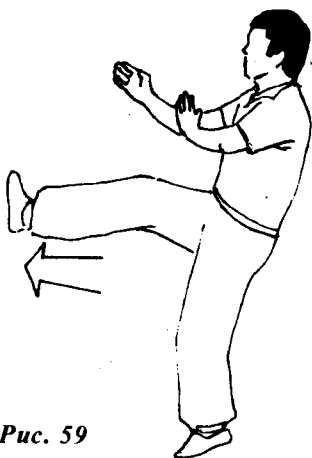


Рис. 59

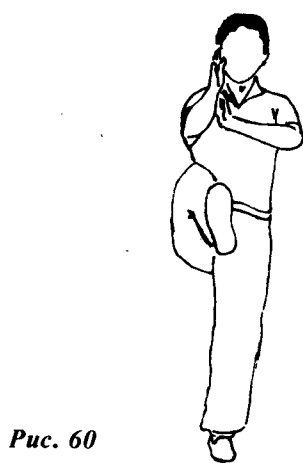


Рис. 60



Рис. 61

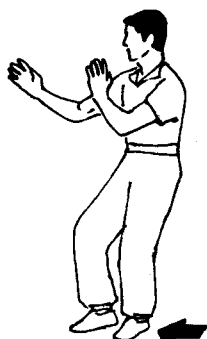


Рис. 62

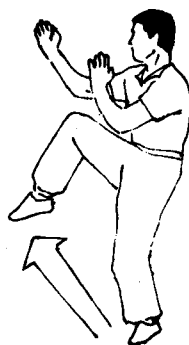


Рис. 63



Рис. 64

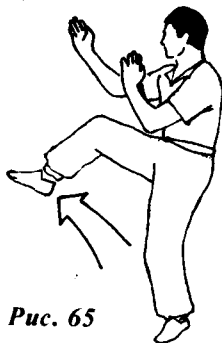


Рис. 65

Мы рассмотрели удар вперёдистой ногой. Теперь проанализируем удар сзадиистой ногой.

Примите правостороннюю стойку (см. рис.61). Сделайте шаг правой ногой вперед, имитируя сближение с противником (рис.66). Теперь перенесите вес тела на правую ногу и поднимите согнутую в колене левую ногу вверх. При этом руки изменяют положение на противоположное, т.е. правая отводится назад к груди, а левая – вытягивается вперед (рис.67). Выпрямите ногу в коленном суставе и нанесите прямой удар вперед (рис.68).



Рис. 66



Рис. 67

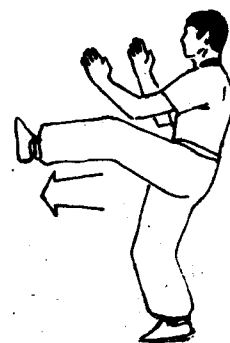


Рис. 68

✓ Важные замечания

- Во время нанесения удара опорная нога должна быть немного согнута в коленном суставе.
- Стопа опорной ноги должна полностью соприкасаться с землей.
- В конечной фазе удара все мышцы ноги должны быть напряжены.

В реальном поединке прямой удар ногой используется одновременно с защитными или атакующими действиями руками (рис.69,70, 71).

Стоит упомянуть о разновидности прямого удара, который используется как стопорящий удар для нейтрализации атаки ногой на нижнем уровне.

В данном случае стопа разворачивается пальцами в сторону. Удар приходится в голень или коленный сустав (рис.72).

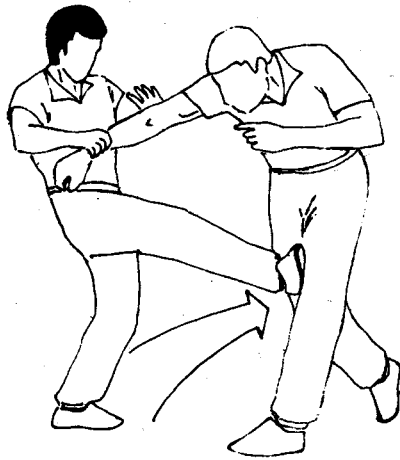


Рис. 69

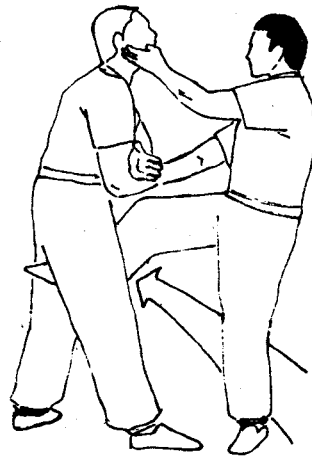


Рис. 70



Рис. 71

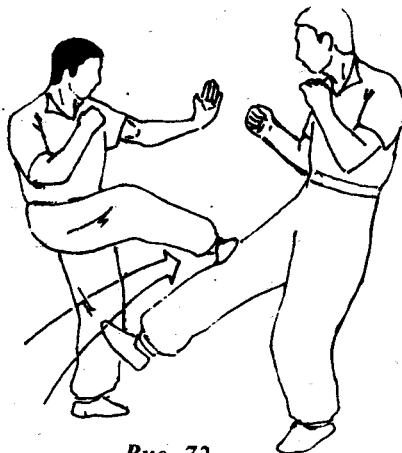


Рис. 72

2. Боковой удар стопой (рис. 73, 74)

Достаточно эффективный удар, используемый для поражения ног (коленный сустав) и нижней части туловища. Боковой удар стопой является более сложным по выполнению, чем прямой удар стопой, поэтому применяется реже. В основном его используют как останавливающий удар, для разрушения атаки противника и перехода в контратаку.



Рис. 73

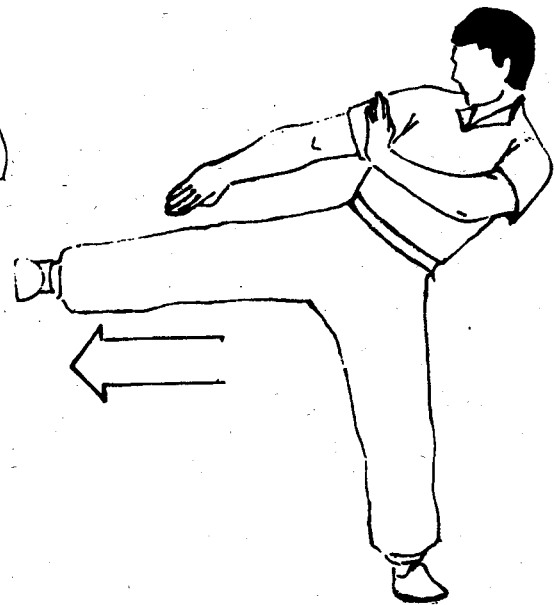
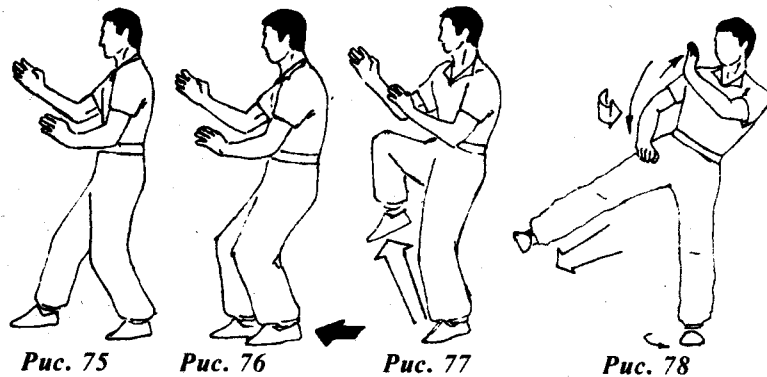


Рис. 74

Выполнение

Примите правостороннюю боевую переднюю позицию (рис. 75). Перенесите вес тела на правую ногу и подтяните к ней левую (рис. 76). Перенесите вес тела на левую ногу, а правую – поднимите вверх, согнув в колене (рис. 77). Разворачивая левую стопу влево и поворачиваясь туловищем налево, нанесите боковой удар, распрямляя ногу в коленном суставе. При этом правую руку опустите вниз, а левую – поднимите вверх (рис. 78). В зависимости от высоты удара используется разная ударная поверхность. При высоком ударе в область живота используется



почти вся площадь подошвы стопы. В случае низкого удара (голень, колено) ударной поверхностью является внешняя реберная часть стопы ближе к пятке.

Боковой удар стопой, так же как и прямой удар может наноситься впереди стоящей и сзади стоящей ногой.

✓ Важные замечания

- Во время нанесения удара опорная нога должна быть немного согнута в коленном суставе.
- Стопа опорной ноги должна полностью соприкасаться с землей.
- Старайтесь не отклонять корпус сильно от вертикальной линии, чтобы не потерять равновесие.
- В конечной фазе удара все мышцы ноги должны быть напряжены.

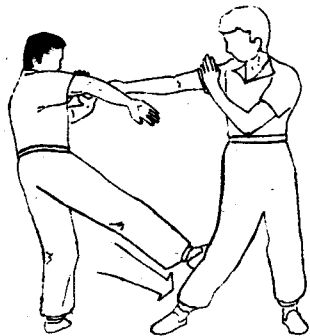


Рис. 79

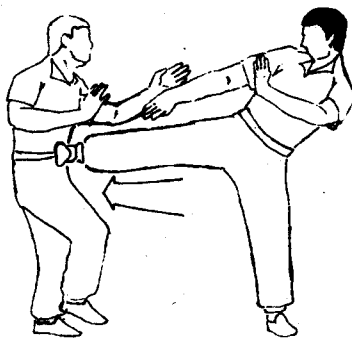


Рис. 80

Обычно боковой удар стопой используется одновременно с какой либо защитной техникой рук (рис.79,80).

Тренировка ударов ногой включает в себя несколько этапов. На первом этапе основное внимание уделяется изучению и освоению правильной траектории движения составляющей удар.

В начале удары наносятся в воздух со средней скоростью. Далее, по мере освоения правильной траектории движения, скорость увеличивается и доводится до максимальной. В последствии, рекомендуется использовать отягощения весом 2-3 кг, прикрепляемые к щиколотке или резиновые амортизаторы, концы которых крепятся на стене, с целью увеличения силы удара.

Очень эффективным является следующее упражнение. Приняв переднюю боевую стойку, начните выполнять удар ногой, как было описано ранее, но при этом распрямляйте ногу в колене и наносите удар медленно с полным напряжением мышцы бедра и голени. При этом, делайте продолжительный выдох. Выполните по 10 раз каждой ногой. Это упражнение вначале делается без дополнительных отягощений, а спустя некоторое время с их использованием.

На втором этапе в тренировку вводится упражнение на настенном мешке (рис.81), которое развивает помимо силы удара, способность вкладывать в удар всю энергию в кратчайший промежуток времени. В результате каждый удар приобретает особую мощь и несет в себе огромную разрушительную силу.

Упражнение

Приняв правостороннюю боевую переднюю позицию, поднимите правую ногу согнутую в колене вверх (рис.82), а затем быстро распрямите ее, нанося прямой удар в мешок (рис.83). Опустите ногу на землю и повторите упражнение 10 раз. Затем выполните удар левой ногой. После небольшого перерыва примите левостороннюю стойку и выполните упражнение снова, нанося по 10 ударов обеими ногами поочередно.

Аналогичное упражнение выполняется и для отработки бокового удара стопой. Целесообразно объединять два упражнения. В этом случае после нанесения прямого удара, нога не опускается.

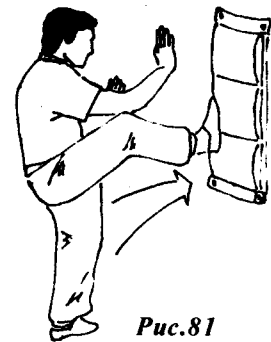


Рис.81

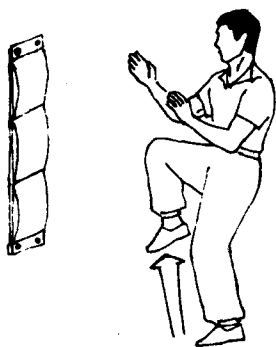


Рис. 82

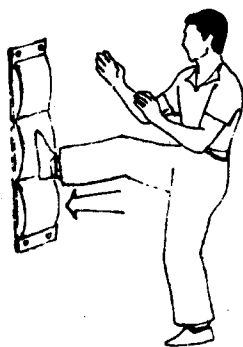


Рис. 83

кается на землю, а сгибается в коленном суставе (рис.84), и затем снова распрямляется вперед, нанося уже боковой удар стопой (рис.85). То есть два удара следуют один за другим без остановки. То же выполняется и другой ногой.

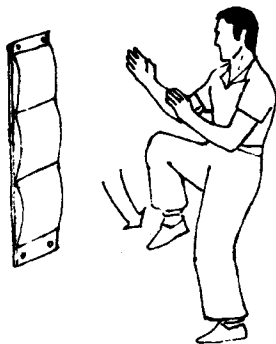


Рис. 84

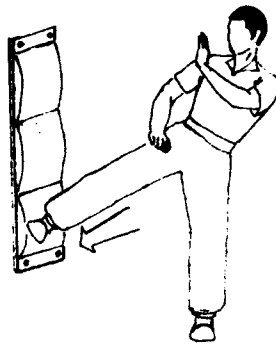


Рис. 85

Отрабатывая удары на настенном мешке, необходимо соблюдать следующие требования:

- Нанося удар, не распрямляйте ногу полностью в коленном суставе.
- Сохраняйте вертикальное или близкое к нему положение туловища.
- Старайтесь выполнять удар, а не толчок.

На третьем этапе вводятся упражнения с использованием трех

деревянных столбов. Это упражнение, помимо силы удара, развивает координацию движения и способность применять удары ног в реальном поединке в окружении нескольких противников.

Для выполнения упражнения надо вкопать в землю три столба высотой 1 м на расстоянии двух метров друг от друга. Столбы должны образовывать равносторонний треугольник, в вершинах которого они располагаются.

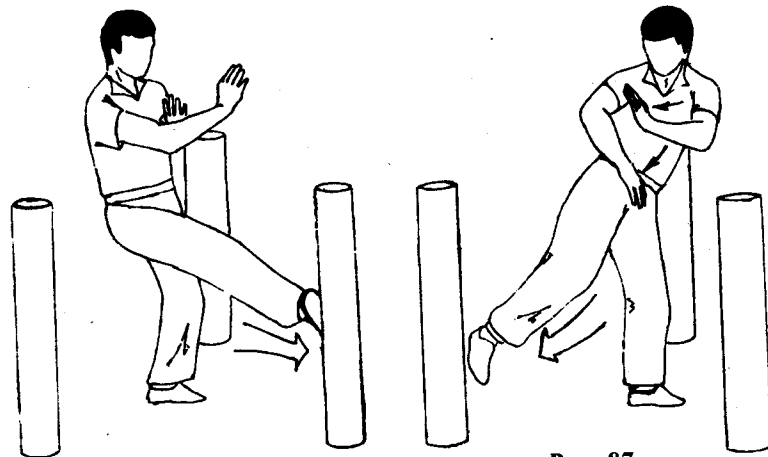


Рис. 86

Рис. 87

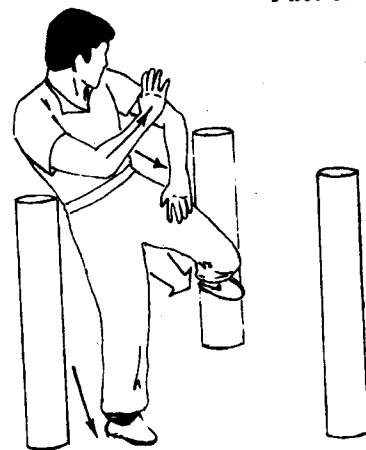


Рис. 88

Основная задача, которая ставится в упражнении, заключается в нанесении наибольшего числа ударов стопой по всем столбам поочередно правой и левой ногой. Один из вариантов упражнения мы и рассмотрим сейчас. Из правосторонней боевой передней позиции сделайте шаг правой ногой вперед, подшагивая к правой ноге. Быстро нанесите прямой удар правой стопой по впереди стоящему столбу (рис.86). Затем, моментально, не опуская правую ногу на землю, нанесите боковой удар этой ногой по столбу расположенному справа (рис.87). Теперь, опустите правую ногу на землю, перенесите на нее вес тела и мгновенно нанесите боковой удар левой стопой по столбу, расположенному слева от вас (рис.88). Повторите комбинацию несколько раз. Затем выполните упражнение, начиная из левосторонней боевой передней позиции нанося прямой удар левой ногой. Вы можете сами придумать другие комбинации и отрабатывать их, используя данный тренажер.

Выполняя данное упражнение, не следует прилагать чрезмерных усилий, особенно на начальном этапе. Берегите суставы. Сила удара должна быть дозированной и не причинять болевых ощущений во время тренировки и по ее окончании. Это не означает, что удары должны наноситься очень слабо. Нет, во всем необходимо соблюдать разумность и целесообразность. Потому рекомендуется использовать 50-70% от максимальной силы удара. Главное в упражнении научиться быстро наносить удары в разных направлениях и выработать умение координировать движения ног при передвижении и нанесении ударов.

Чам Киу Тао

Чам Киу Тао является второй формой, изучаемой в Вин Чунь. Название формы переводится как «Мост Через ущелье». Чам Киу Тао обучает как войти в контакт с руками противника, навести «мост», а затем, определив незащищенные зоны в его обороне, провести молниеносную атаку.

Изучение второй формы начинается лишь после того, как будет в совершенстве изучена и освоена первая форма Вин Чунь – Сиу Лим Тао. Это является необходимым условием, для всех изучающих Вин Чунь и стремящихся достичь хороших результатов. Помните, в обучении любому искусству, а особенно в искусстве боя, недопустимо перескакивать через ступени. Вы должны пройти последовательно все этапы обучения для того, чтобы достичь вершин мастерства.

Чам Киу Тао, в отличие от первой формы Вин Чунь, выполняется, передвигаясь в разные стороны, что говорит о важности динамики в реальном поединке. Вводятся новые атакующие элементы техники: удары локтем, кулаком, стопой. Новыми являются и несколько защитных техник. Большое внимание в Чам Киу Тао отведено движению Бон Сау, что указывает на особую важность этого защитного элемента техники.

Арсенал приемов, содержащихся во второй форме Вин Чунь, достаточен для успешной защиты от любой серьезной атаки (ударов рукой и ногой, захватов, бросков, удушающих и болевых приемов), а также для проведения эффективной контратаки.

Разучивая комплекс Чам Киу Тао, необходимо уделить особое внимание правильности траектории, выполняемых движений. Вначале, выполняйте форму медленно, не торопясь, без напряжения мышц. Впоследствии, когда все движения будут исполняться безукоризненно, следует увеличить скорость выполнения комплекса. Нормальной скоростью является такая, при которой форма Чам Киу Тао выполняется за две – две с половиной минуты. Спустя некоторое время, необходимо практиковать использование кратковременного мышечного напряжения в конечной фазе движений, что придаст им реальную боевую силу.

Как и Сиу Лим Тао форму Чам Киу Тао рекомендуется отрабатывать каждый день не менее 10 раз. В этом случае вы сможете добиться большого прогресса в изучении Вин Чунь.

Описание комплекса Чам Киу Тао

Станьте прямо, стопы вместе, руки опущены (рис.89). Сожмите кисти обеих рук в кулаки и поднимите их вверх на уровень груди (рис.90). Согните ноги в коленях, разведите стопы в стороны (рис.91), а затем разведите пятки (рис.92) принимая фронтальную стойку.

Раскрывая кисти вытяните обе руки вперед и вниз так, чтобы левая оказалась над правой (рис.93). Согните руки в локтях, поднимая их вверх (рис.94). Сожмите кисти рук в кулаки и отведите их назад к груди (рис.95).

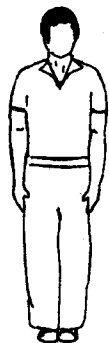


Рис. 89

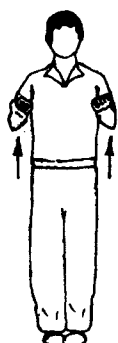


Рис. 90



Рис. 91



Рис. 92



Рис. 93



Рис. 94



Рис. 95

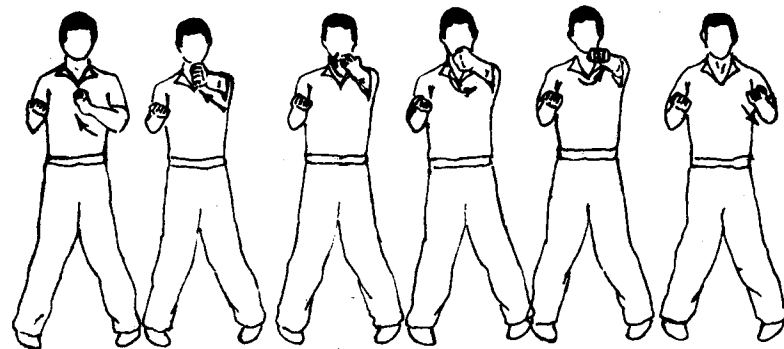


Рис. 96 Рис. 97 Рис. 98 Рис. 99 Рис. 100 Рис. 101

Левый кулак выведите перед грудью (рис.96) и, выпрямляя руку в локтевом суставе, нанесите удар кулаком Ят Чи Куен (рис.97). Одновременно сделайте выдох. Теперь раскройте кисть левой руки так, чтобы ладонь была направлена вверх (рис.98). Вращая кисть по часовой стрелке выполните движение Хуэн Сау (рис.99). Сожмите кисть в кулак (рис.100) и отведите левую руку назад к груди (рис.101).

Выведите правый кулак перед грудью (рис.102) и, медленно вып-



Рис. 102



Рис. 103



Рис. 104



Рис. 105



Рис. 106



Рис. 107



Рис. 108

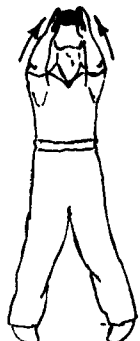


Рис. 109



Рис. 110



Рис. 111



Рис. 112



Рис. 113

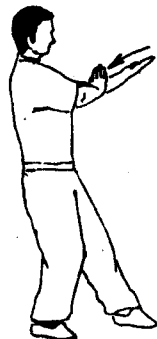


Рис. 114



Рис. 115



Рис. 116



Рис. 117



Рис. 118



Рис. 119

рямляя руку вперед, нанесите удар кулаком Ят Чи Куен (рис.103). Раскройте правую кисть так, чтобы ладонь была направлена вверх (рис.104). Выполните движение Хуэн Сау, вращая правую кисть против часовой стрелки (рис.105). Сожмите кисть в кулак (рис.106) и отведите правую руку назад к груди (рис.107).

Разожмите кисти обеих рук и выведите их вперед перед грудью, пальцы направлены вперед (рис.108). Делая выдох, вытяните обе руки вперед вверх (рис.109). Повернитесь налево, принимая переднюю боевую стойку. Руки опустите вниз, располагая перед грудью так, чтобы левая оказалась над правой. При этом ладони должны быть направлены вниз (рис.110). Выполните поворот на 180° направо, не меняя положения рук (рис.111). Еще раз повернитесь налево на 180° (рис. 112). Выпрямите обе руки перед собой (рис.113). Правой рукой выпол-



Рис. 120



Рис. 121



Рис. 122



Рис. 123

ните движение Пак Сау, а левой – Тан Сау (рис.114). Теперь правой рукой выполните движение Тан Сау, а левой – Пак Сау (рис.115). Повторите Пак Сау правой рукой и Тан Сау – левой рукой (рис.116). Нанесите правой ладонью удар Вун Джун, выпрямляя руку вперед, при этом левую кисть отведите назад к груди (рис.117). Нанесите удар основанием левой ладони Вун Джун. Правая кисть отводится назад к груди (рис.118). Еще раз нанесите удар Вун Джун основанием правой ладони. При этом левую кисть сожмите в кулак и отведите назад к груди (рис.119). Выполните поворот направо на 180°. Правую руку согните в локтевом суставе и расположите горизонтально перед грудью ладонью вниз (рис.120). Не меняя стойки, выполните обеими руками движение Тан Сау (рис.121). Повернитесь налево на 180°, одновременно выполняя правой рукой движение Бон Сау

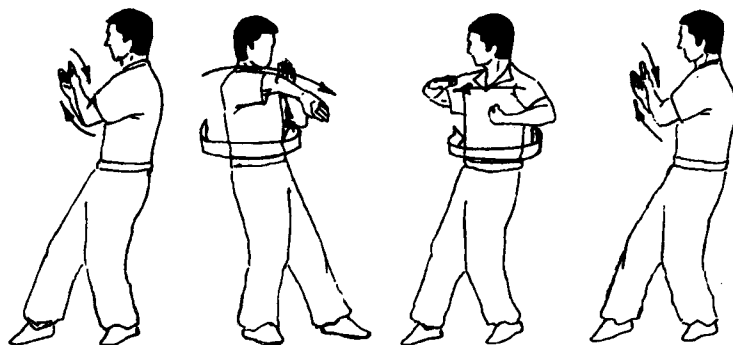


Рис. 124

Рис. 125

Рис. 126

Рис. 127

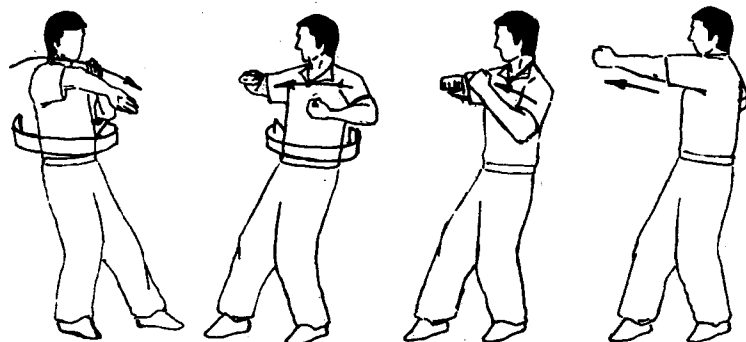


Рис. 128

Рис. 129

Рис. 130

Рис. 131

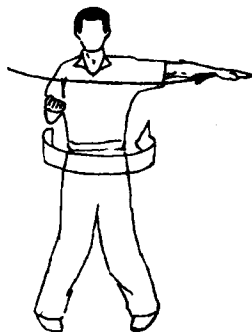


Рис. 132

(рис.122). При этом правая рука вращается вдоль продольной оси так, чтобы ладонь оказалась направленной вправо. Снова повернитесь направо на 180°, правую руку согните в локтевом суставе и расположите горизонтально перед грудью ладонью вниз. Левую кисть сожмите в кулак и отведите назад к груди (рис.123). Не меняя стойку, выполните обеими руками движение Тан Сау (рис.124). Повернитесь налево на 180°, и выполните правой рукой движение Бон Сау (рис.125). Еще раз по

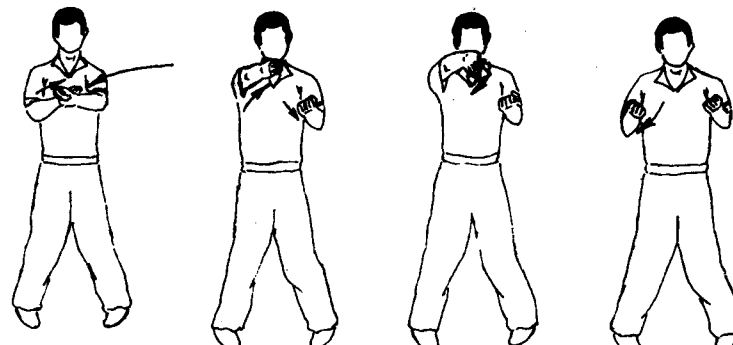


Рис. 133

Рис. 134

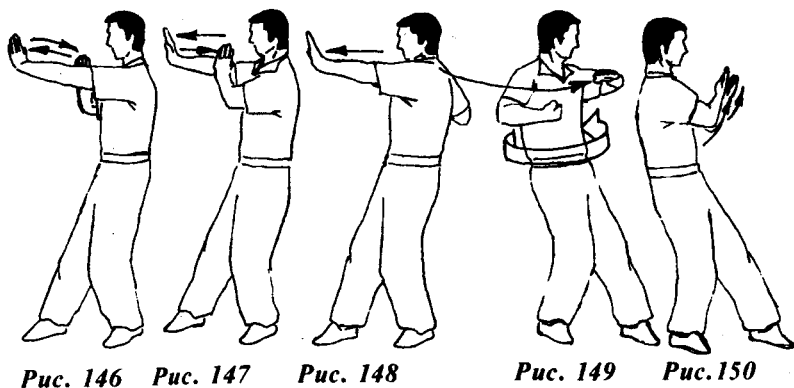
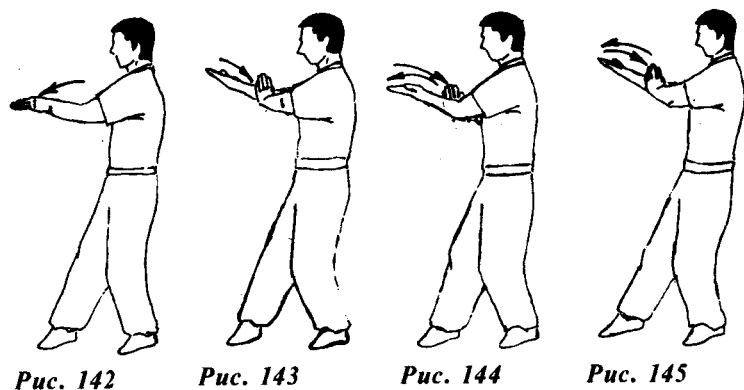
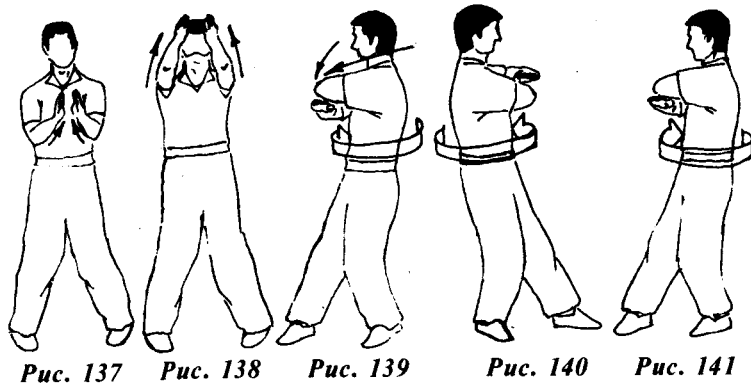
Рис. 135

Рис. 136

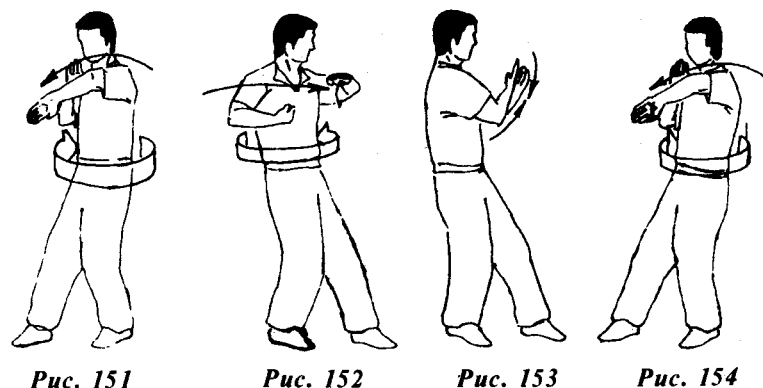
вернитесь направо на 180°, располагая правую согнутую в локте руку горизонтально перед грудью. Левая кисть сжата в кулак и отведена к груди (рис.126). Выполните движение Тан Сау обеими руками (рис.127). Повернитесь направо на 180°, изменяя стойку. Правой рукой выполните движение Бон Сау (рис.128). вновь повернитесь направо на 180° и расположите правую согнутую в локте руку горизонтально перед грудью ладонью вниз (рис.129). Нанесите левым кулаком прямой удар Ят Чи Куен вперед (рис.130,131). Сделайте выдох. Повернитесь налево на 90°, принимая фронтальную стойку. Правой рукой выполните движение Джут Сау, нанося удар ребром ладони на уровне плеча слева от себя (рис.132).

Не меняя стойку, согните левую руку в локтевом суставе и расположите перед грудью (рис.133). При этом правую кисть разожмите и расположите перед грудью над левой кистью. Вытяните правую руку вперед, выполняя тычковый удар пальцами. Левую кисть сожмите в кулак и отведите назад к груди (рис.134). Правой кистью выполните движение Хуен Сау, вращая ее против часовой стрелки (рис.135). Сожмите правую кисть в кулак и отведите назад к груди (рис.136).

Разожмите кисти обеих рук и выведите их перед грудью (рис.137). Выпрямите обе руки вперед вверх, делая выдох (рис.138). Повернитесь направо на 90°, принимая переднюю боевую стойку. Обе руки согните в локтевых суставах и расположите горизонтально перед грудью ладонями вниз. При этом левая рука должна находиться над правой (рис.139). Повернитесь налево на 180°, изменяя стойку (рис.140). Снова повернитесь направо на 180°. Руки остаются в прежнем положении



(рис.141). Выпрямите обе руки вперед (рис.142). Теперь правой рукой выполните движение Тан Сау, а левой – Пак Сау (рис.143). Затем левой рукой выполните движение Тан Сау, а правой – Пак Сау (рис.144). Снова выполните левой рукой движение Тан Сан, а правой – Пак Сау (рис.145). Не меняя стойку, нанесите левой ладонью удар Вун Джун вперед. Правую ладонь отведите назад к груди (рис.146). Нанесите удар правой ладонью, а левую ладонь оттяните назад к груди (рис.146). Снова нанесите удар Вун Джун левой ладонью. Правую кисть при этом сожмите в кулак и отведите назад к груди (рис.148). Повернитесь налево на 180°, изменяя стойку. Левую руку согните в локтевом суставе и расположите горизонтально перед грудью ладонью вниз (рис.149). Выполните движение Тан Сау обеими руками (рис.150). Повернитесь направо на 180°, выполняя левой рукой движение Бон Сау (рис.151). Снова повернитесь налево на 180°, располагая согнутую в локте левую руку горизонтально перед грудью ладонью вниз (рис.152). Выполните движение Тан Сау обеими руками (рис.153). Повернитесь направо на 180°, выполняя левой рукой движение Бон Сау (рис.154). Теперь повернитесь налево на 180°, располагая согнутую в локте левую руку горизонтально перед грудью ладонью вниз (рис.155). Выполните движение Тан Сау обеими руками (рис.156). Повернитесь направо на 180°, изменяя стойку и, выполните левой рукой движение Бон Сау (рис.157). Еще раз повернитесь налево на 180°, располагая согнутую в локтевом суставе левую руку горизонтально перед грудью ладонью вниз (рис.158). Не меняя стойку нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен вперед. При этом левую кисть сожмите в кулак



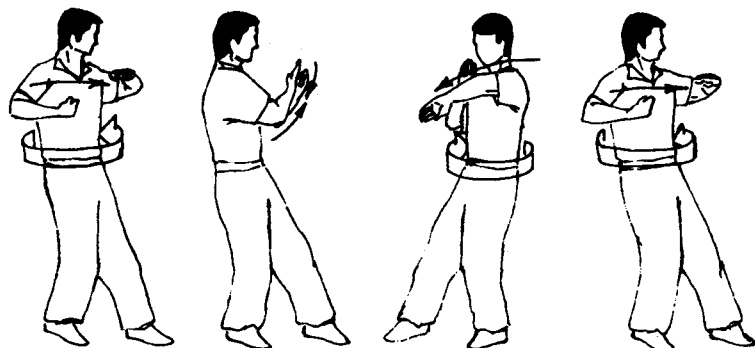


Рис. 155

Рис. 156

Рис. 157

Рис. 158

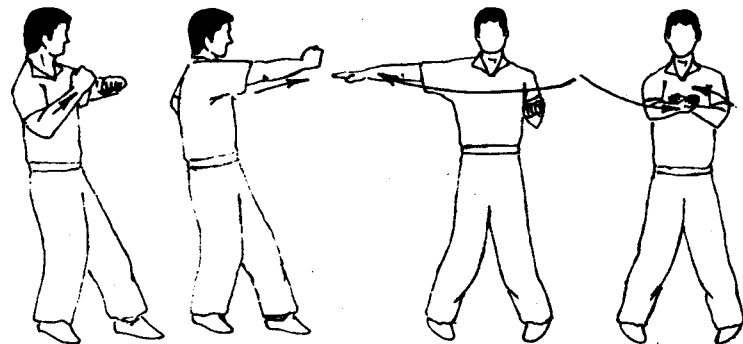


Рис. 159

Рис. 160

Рис. 161

Рис. 162



Рис. 163



Рис. 164



Рис. 165

и отведите назад к груди (рис.159,160). Повернитесь направо на 90°, и, принимая фронтальную стойку, выполните движение Джут Сау правой рукой, нанося удар ребром ладони справа от себя (рис.161). Согните правую руку в локте и расположите перед грудью. Разожмите левую кисть и расположите ее над правой ладонью (рис.162). Выпрямите левую руку в локтевом суставе, нанося тычковый удар пальцами вперед. При этом правую кисть сожмите в кулак и отведите назад к груди (рис.163). Вращая левую кисть по часовой стрелке, выполните движение Хуэн Сау (рис.164), после чего, сожмите ее в кулак и отведите назад к груди (рис.165).

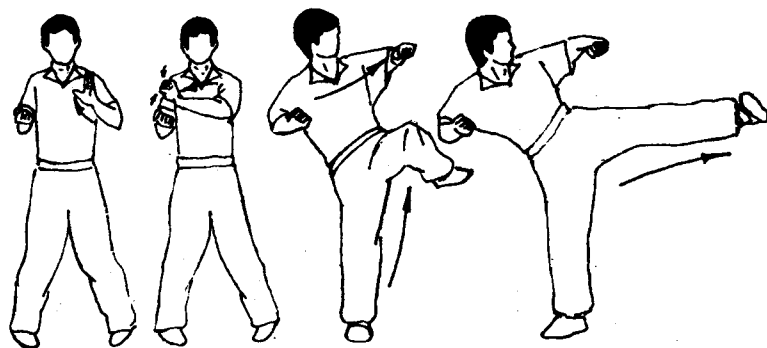


Рис. 166

Рис. 167

Рис. 168

Рис. 169

Выведите левую руку перед грудью, разжимая кисть (рис.166). Выполните движение Лап Сау, перемещая руку к правому плечу и сжимая кисть в кулак (рис.167). Переместите левую руку влево от себя и поднимите ее вверх. Левую ногу согните в коленном суставе, и поднимая вверх (рис.168). Распрямляя ногу в колене, нанесите боковой удар стопой. Сделайте выдох (рис.169). Опустите левую ногу на землю, сделайте небольшой шаг правой ногой вперед и примите фронтальную боковую стойку. Правой рукой выполните движение Бон Сау (рис.170). Выполните обеими руками движение Тан Сау (рис.171). Используя приставной шаг переместитесь вперед и выполните движение Бон Сау правой рукой (рис.172). Не меняя стойку, измените положение обеих рук на Тан Сау (рис.173). Переместитесь вперед на один шаг и выполните правой рукой движение Бон Сау (рис.174). Нанесите правой рукой восходящий удар кулаком Джао Куен (рис.175). Повернитесь налево на 90° и примите фронтальную стойку. Поместите правую руку перед грудью

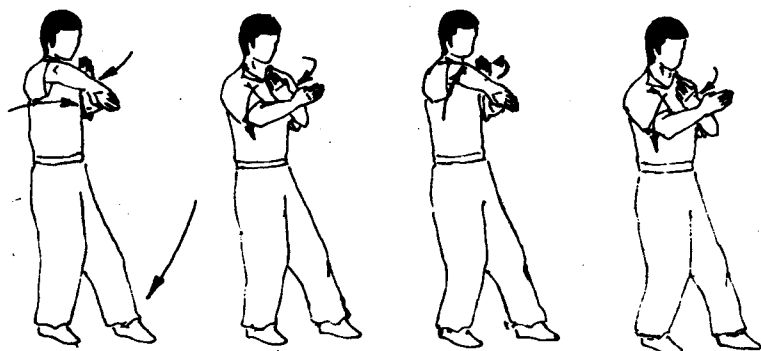


Рис. 170

Рис. 171

Рис. 172

Рис. 173



Рис. 174

Рис. 175

Рис. 176

Рис. 177

(рис.176). Сожмите правую кисть в кулак, левую руку выведите вперед перед грудью (рис.177). Выпрямляя левую руку в локтевом суставе, нанесите тычковый удар пальцами вперед. Левую руку отведите назад кулаком к груди (рис.178). Вращая левую кисть по часовой стрелке выполните движение Хуэн Сау (рис.179). Сожмите кисть в кулак и отведите назад к груди (рис.180).

Раскройте правую кисть и выведите ее вперед перед грудью (рис.181). Выполните движение Лап Сау, сжимая правую кисть в кулак и отводя к левому плечу (рис.182). Переместите правую руку вправо вверх, а затем поднимите согнутую в коленном суставе правую ногу так, чтобы бедро располагалось горизон



Рис. 178

Рис. 179

Рис. 180



Рис. 181

Рис. 182

Рис. 183

тально (рис.183). Выпрямляя правую ногу, нанесите боковой удар стопой. Сделайте выдох (рис.184).

Опустите ногу на землю, и пошагните левой ногой вперед.левой рукой выполните движение Бон Сау (рис.185). Сделайте двойной Тан Сау обеими руками (рис.186). Переместитесь вперед посредством приставного шага и выполните левой рукой Бон Сау (рис.187). Повторите двойной Тан Сау (рис.188). Еще раз сделайте шаг вперед и выполните Бон Сау левой рукой (рис.189). Не изменяя стойку, нанесите восходящий удар левым кулаком вперед Джао Куен (рис.190). Повернитесь налево на 90°. Поместите левую руку перед собой (рис.191). Сожмите левую кисть в кулак, а правую руку расположите перед грудью (рис.192). Отведите левую руку назад кулаком к груди. Одновременно нанесите тычковый удар пальцами, выпрямляя пра-

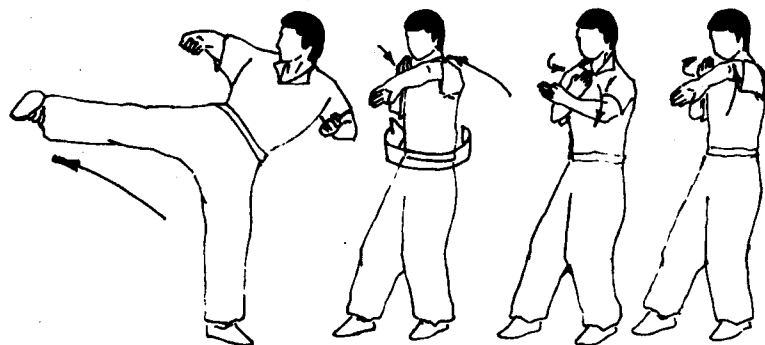


Рис. 184

Рис. 185

Рис. 186

Рис. 187

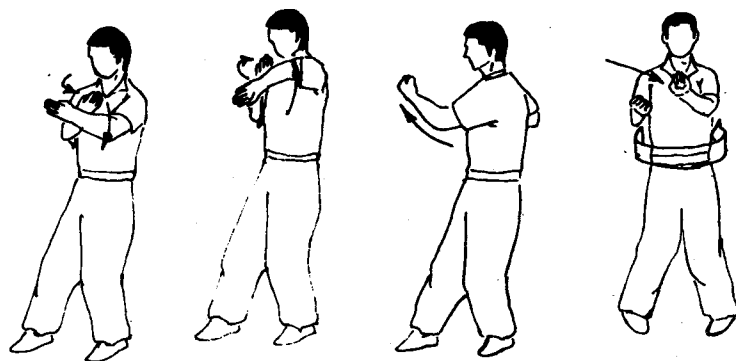


Рис. 188

Рис. 189

Рис. 190

Рис. 191

вую руку в локтевом суставе (рис.193). Выполните движение Хуен Сау, вращая правую кисть против часовой стрелки (рис.194). Сожмите правую кисть в кулак и отведите назад к груди (рис.195).

Повернитесь налево на 90° и примите переднюю боевую стойку (рис.196). Нанесите прямой удар левой стопой, делая выдох (рис.197). Опустите левую ногу на землю и подшагните правой ногой. Одновременно выполните обеими руками движение Бон Сау на нижнем уровне (рис.198). Вращая руки вдоль продольной оси, выполните двойной Тан Сау (рис.199). Переместитесь вперед при помощи приставного шага и выполните снова двойной Бон Сау (рис.200). Измените положение рук на Тан Сау

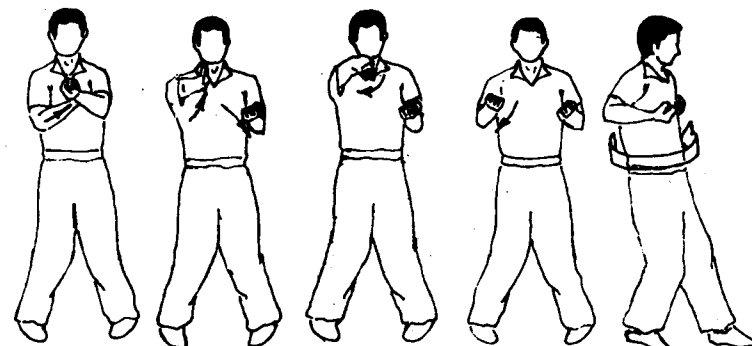


Рис. 192

Рис. 193

Рис. 194

Рис. 195

Рис. 196

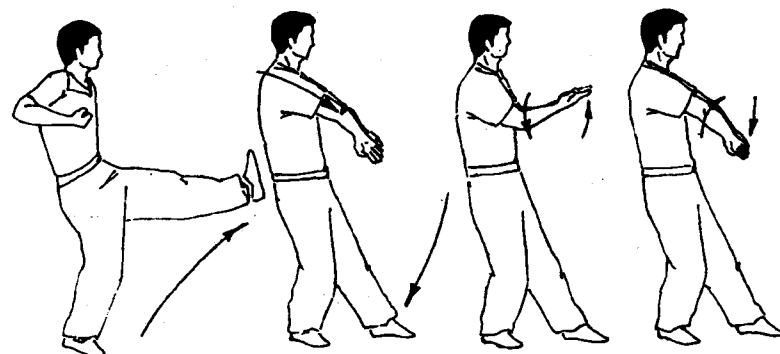


Рис. 197

Рис. 198

Рис. 199

Рис. 200

(рис.201). Еще раз сделайте шаг вперед, одновременно выполняя обеими руками движение Бон Сау (202). Поднимите обе руки вверх (рис.203), а затем опустите вниз, выполняя движение Джам Сау (рис.204). Подшагните правой ногой к левой и поднимите кисти обеих рук пальцами вверх (рис.205). Выпрямляя обе руки, нанесите удар основанием ладони Вун Джун. Сделайте выдох (рис.206). Сожмите обе кисти в кулак и отведите назад к груди (рис.207). Правую ногу переместите назад (рис.208), после чего повернитесь направо на 180°, принимая переднюю боевую стойку (рис.209).

Согните правую ногу в колене и поднимите ее вверх (рис.210). Делая выдох, нанесите правой стопой прямой удар вперед (рис.211). Опустите ногу на землю и подшагните левой. Одновременно выполните Бон Сау двумя руками (рис.212). Вращая

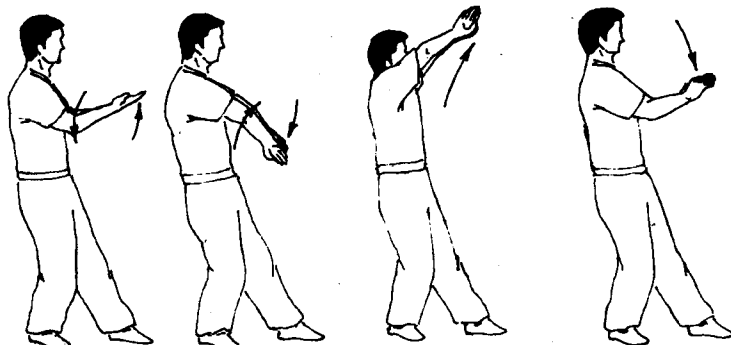


Рис. 201

Рис. 202

Рис. 203

Рис. 204

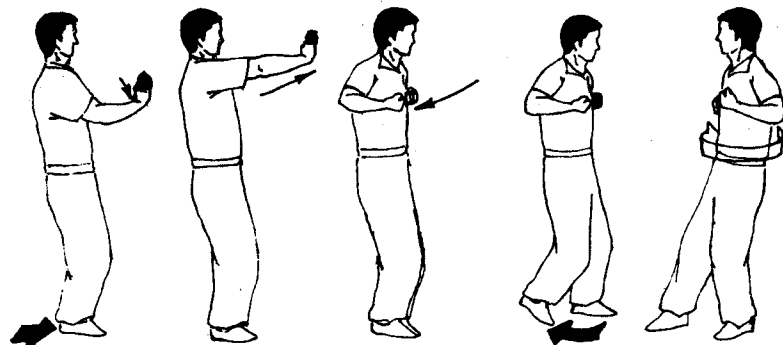


Рис. 205

Рис. 206

Рис. 207

Рис. 208

Рис. 209

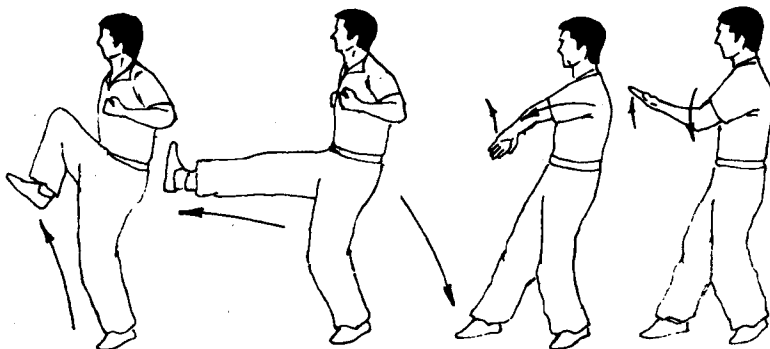


Рис. 210

Рис. 211

Рис. 212

Рис. 213

руки вдоль продольной оси, выполните движение Тан Сау (рис.213). Снова переместитесь вперед, используя приставной шаг и делая обеими руками движение Бон Сау (рис.214). Измените положение рук на Тан Сау (рис.215). Еще раз переместитесь вперед приставным шагом. Выполните нижний Бон Сау (рис.216). Не меняя стойку, поднимите обе руки вверх (рис.217), а затем опустите их вниз на уровень плеч, выполняя движение Джам Сау (рис.218). Согните кисти в запястье, направляя пальцы вверх.левой ногой подшагните к правой (рис.219), а затем выпрямите обе руки в локтевых суставах, нанося удар основанием ладони Вун Джун (рис.220). Сожмите кисти обеих рук в кулаки и отведите назад к груди (рис.221).

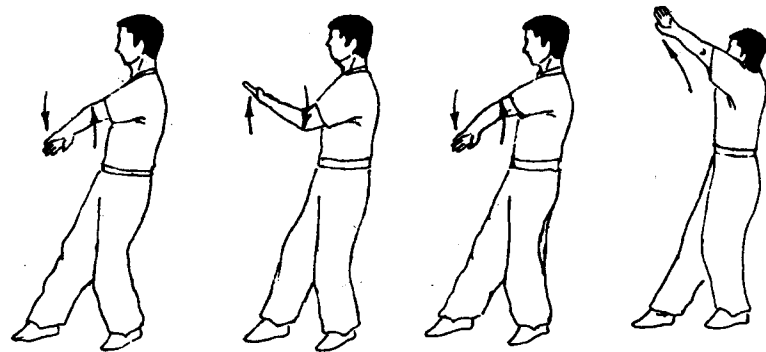


Рис. 214

Рис. 215

Рис. 216

Рис. 217

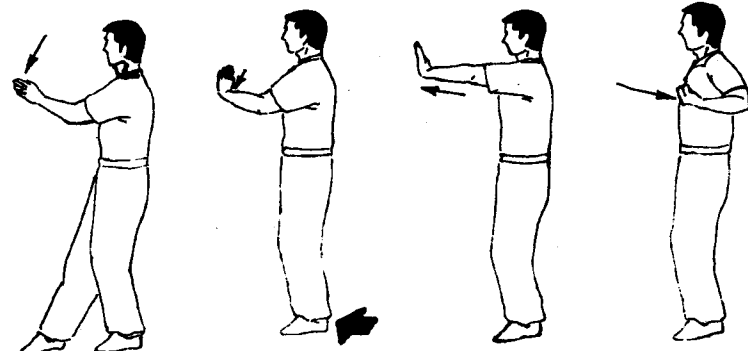


Рис. 218

Рис. 219

Рис. 220

Рис. 221

Повернитесь налево на 90° (рис.222). Согните левую ногу в колене и поднимите ее вверх (рис.223). Выпрямите ногу и нанесите прямой удар стопой, делая выдох (рис.224). Опустите левую ногу на землю, повернитесь направо на 45° и примите фронтальную боковую стойку. Одновременно выполните левой рукой движение Гум Сау. При этом правую руку с раскрытой кистью поместите спереди перед грудью (рис.225).

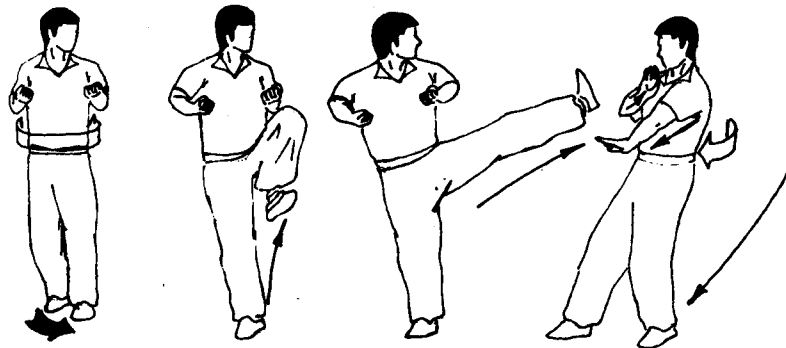


Рис. 222

Рис. 223

Рис. 224

Рис. 225

Выполните поворот налево на 90° и примите фронтальную боковую стойку. Выполните правой рукой движение Гум Сау (рис.226). Снова повернитесь направо на 90°. Повторите движение Гум Сау левой рукой (рис.227). Повернитесь на 45° и примите фронтальную стойку. Одновременно нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен (рис.228). Повернитесь налево

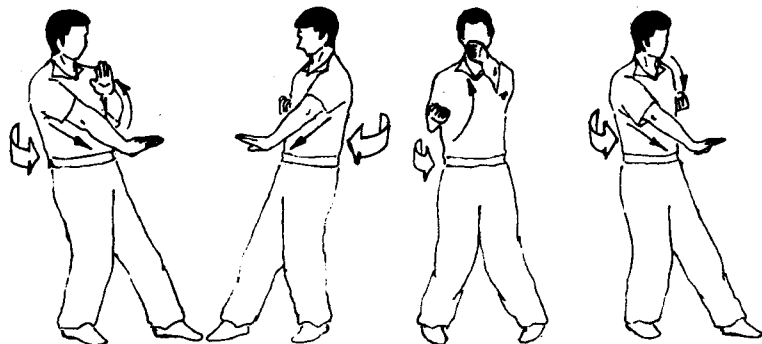


Рис. 226

Рис. 227

Рис. 228

Рис. 229

на 45°. Выполните правой рукой движение Гум Сау. При этом левую руку отведите назад к груди (рис.229). Повернитесь направо на 45°, принимая фронтальную стойку. Нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен, делая выдох (рис.230). Снова повернитесь направо на 45° и выполните левой рукой движение Гум Сау (рис.231). Примите фронтальную стойку, поворачиваясь налево на 45° и одновременно нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен вперед. При этом правую руку расположите кулаком перед грудью (рис.232). Не меняя стойку, нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен вперед. Левую руку отведите назад, разжимая кулак (рис.233). Еще раз нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен. Одновременно правую руку отведите назад к груди. Сделайте выдох (рис.234).

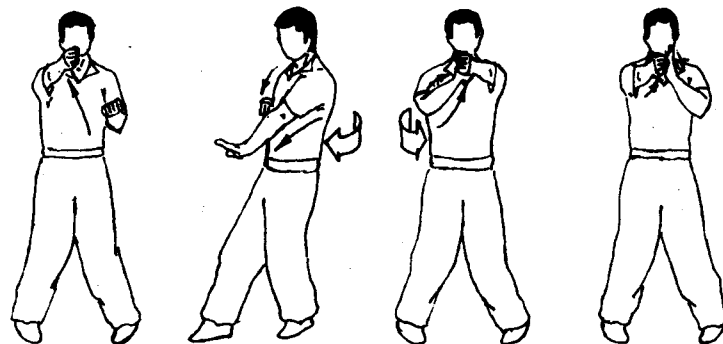


Рис. 230

Рис. 231

Рис. 232

Рис. 233

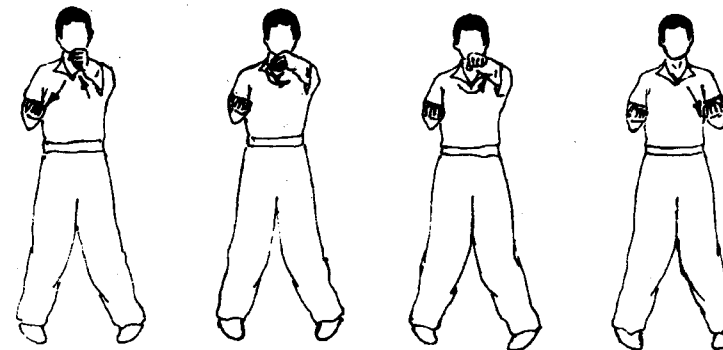


Рис. 234

Рис. 235

Рис. 236

Рис. 237



Рис. 238

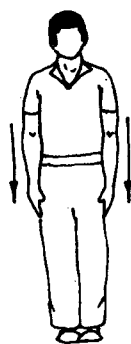


Рис. 239

Разожмите кулак и выполните вращательное движение левой кистью Хуен Сау по часовой стрелке (рис.235). Сожмите кисть в кулак (рис.236) и отведите левую руку назад к груди (рис.237). Подтяните левую ногу к правой (рис.238) и опустите руки вниз, разжимая кулаки. Сделайте выдох (рис.239).

На этом выполнение комплекса заканчивается.

Техника Чи Сау

Термин Чи Сау дословно означает «липкие руки» или «склеенные руки». Техника Чи Сау представляет собой достаточно обширный набор парных упражнений, вырабатывающих чувство момента необходимое для ведения реального поединка. Научившись контролировать руки противника, легко определить слабые места в его защите и своевременно провести атаку. Постоянная практика упражнений Чи Сау тренирует нервную систему так, что становится возможным мгновенно реагировать на движение противника и проводить адекватные защитные и контратакующие действия.

В предыдущей книге мы подробно рассмотрели теоретические основы и базовые упражнения Чи Сау первого этапа обучения.

На втором этапе изучения Вин Чунь технике Чи Сау уделяется самое пристальное внимание.

Время, выделяемое на отработку упражнений данного раздела, занимает до 60% от общей продолжительности тренировок.

Исходя из программы обучения, отрабатываются только упражнения второй формы Чи Сау, именуемые Шун Чи Сау. Как уже отмечалось ранее (см. первую книгу) в данных упражнениях партнеры используют обе руки. Первый этап Шун Чи Сау – Пун Сау был описан в предыдущей книге. Здесь мы остановимся на рассмотрении упражнений Коу Сау, которые представляют собой всевозможные защитно-атакующие комбинации, выходящие из базового упражнения Пун Сау – «вращающиеся руки». Упражнение Куо Сау тренируют способностью мгновенно оценивать ситуацию, находить уязвимые места в защите противника и эффективно контратаковать. Развивается чувство правильного момента времени для проведения атаки и нанесения удара. Своевременность действий является существенным моментом в искусстве поединка.

Перейдем к описанию упражнений.

Упражнение №1

Выполняя базовое упражнение Пун Сау (вращение рук). Партнеры оказываются в позиции изображенной на рисунке 240. Нанесите удар основанием правой ладони в область гру-

ди. Ваш партнер незамедлительно реагирует, блокируя атаку движением Джам Сау левой рукой (рис.241). Мгновенно он наносит прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову. Вы блокируете атаку оппонента, выполняя движение Тан Сау правой рукой (рис.242). Далее, ваш партнер изменяет положение левой руки на Фук Сау, контролируя вашу правую руку (рис.243). Теперь поменяйте положение рук путем обычного вращения Пун Сау. Ваша правая рука принимает положение Бон Сау, а левая – Фук Сау. У вашего партнера левая рука находится в положении Фук Сау, а правая – в положении Тан Сау (рис.244). Оппонент атакует, нанося удар основанием правой ладони. Нейтрализуйте атаку движением Джам Сау левой рукой (рис.245), а затем мгновенно нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в область груди. На что ваш партнер отвечает блокирующим движением Тан Сау правой рукой (рис.246,247). Измените положение левой руки на Фук Сау (рис.248). Выполните базовое вращение Пун Сау, возвращаясь в первоначальное положение (рис.249). Повторите упражнение 10 раз, после чего поменяйтесь ролями.

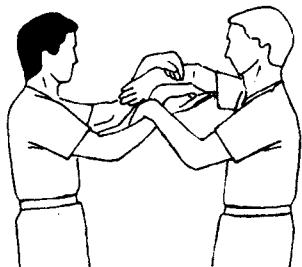


Рис. 240

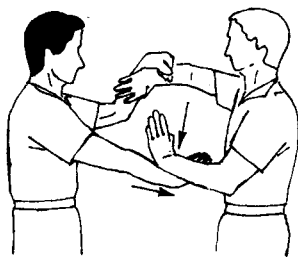


Рис. 241

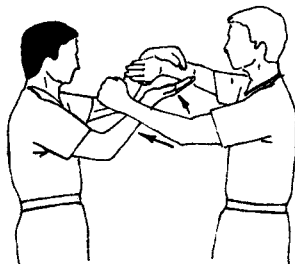


Рис. 242

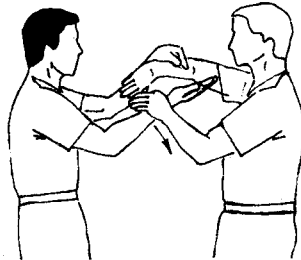


Рис. 243

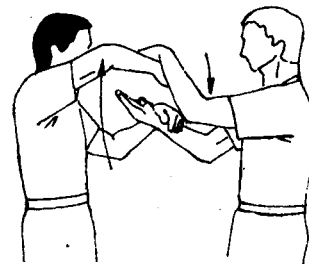


Рис. 244

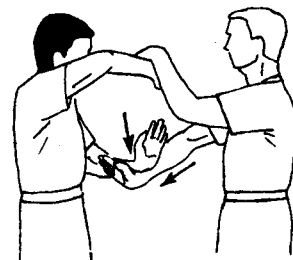


Рис. 245

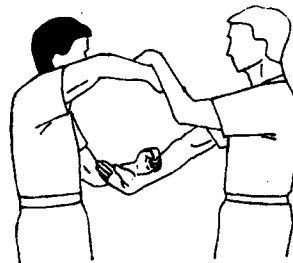


Рис. 246

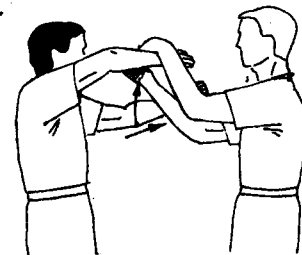


Рис. 247

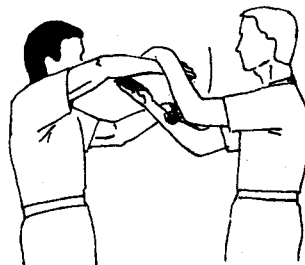


Рис. 248

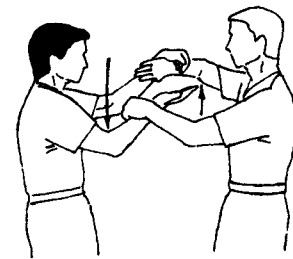


Рис. 249

Упражнение №2

Выполняя базовое вращение Пун Сау, партнеры оказываются в положении изображенном на рисунке 250. Ваша левая рука находится в позиции Фук Сау, а правая – в позиции Тан Сау. У вашего партнера левая рука принимает положение Фук Сау, а правая – Бон Сау. Почувствовав чрезмерное давление вниз со стороны левой руки оппонента, выполните вращательное движение правой кистью Хуен Сау против часовой стрелки (рис.251), и моментально атакуйте в открывшуюся область, на-

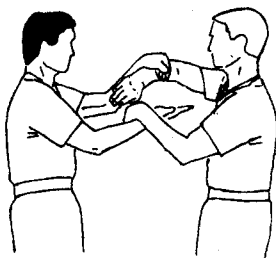


Рис. 250

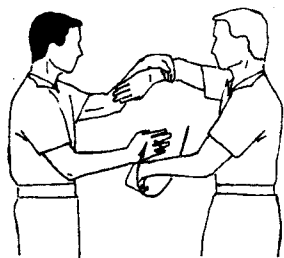


Рис. 251

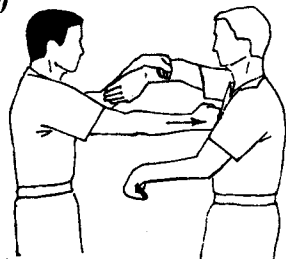


Рис. 252

нося прямой удар правым кулаком в грудь (рис.252). Повторите упражнение 10 раз. Поменяйте руки и повторите упражнение еще 10 раз. Затем поменяйтесь ролями.

Упражнение №3

Выполняя базовое упражнение Пун Сау, партнеры оказываются в позиции изображенной на рисунке 253. Почувствовав чрезмерное давление в сторону со стороны правой руки оппонента, выполните вращательное движение левой кистью Хуен Сау против часовой стрелки (рис.254) и мгновенно нанесите удар основанием

левой ладони в область груди (рис.255,256). Повторите упражнение 10 раз. Поменяйте руки и повторите упражнение еще 10 раз. Затем поменяйтесь ролями.

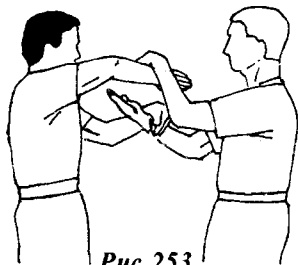


Рис. 253

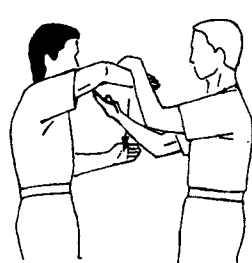


Рис. 254

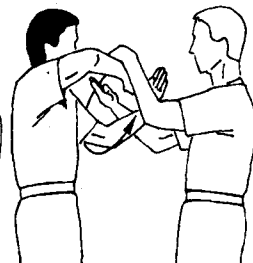


Рис. 255

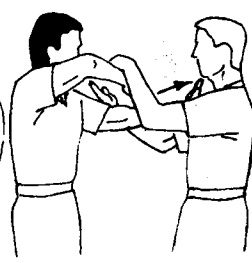


Рис. 256

Упражнение №4

Выполняя базовое упражнение Пун Сау (рис.257,258) партнеры оказываются в следующей позиции: ваша левая рука находится в положении Фук Сау, а правая в положении Бон Сау; левая рука оппонента находится в положении Фук Сау, а правая – в положении Тан Сау. В этот момент выполните поворот туловищем на 45° налево. Одновременно левой рукой выполните круговое движение вниз а затем вверх, разрывая контакт с правой рукой партнера, и наложите левую ладонь на левое предплечье оппонента (рис.259). Не останавливаясь, надавите левой ладонью на левую руку партнера, прижимая ее вниз и, одновременно нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.260). Продолжите атаку, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен, при этом левую руку опустите вниз, выполняя движение Джам Сау, с целью контроля рук партнера (рис.261).

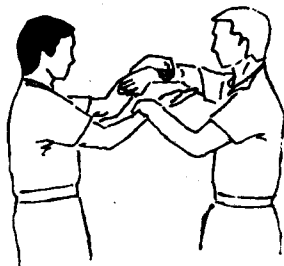


Рис. 257

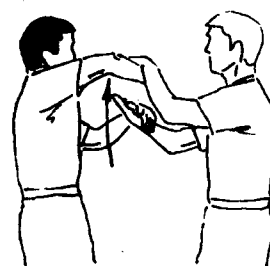


Рис. 258

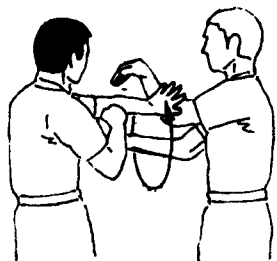


Рис. 259

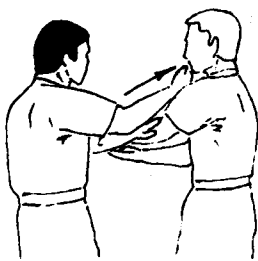


Рис. 260

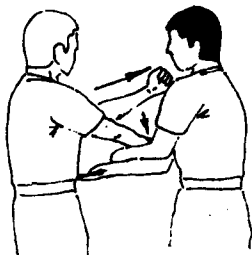


Рис. 261

Упражнение №5

Выполняя базовое упражнение Пун Сау (рис.262), левой рукой у положения Фук Сау начните давить на запястье правой руки партнера, когда он выполняет движение Бон Сау (рис.263). Затем, правой рукой, выполняя круговое движение вниз и вверх, скрестите руки оппонента (рис.264). Выполняя движения Джам Сау правой рукой, надавите вниз на правое предплечье оппонента. Одновременно нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.265). Не останавливаясь, опустите левую руку вниз, прижимая левой ладонью правое плечо оппонента вниз (рис. 266). Продолжите атаку, нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову.левой рукой необходимо контролировать руки партнера (рис.267).

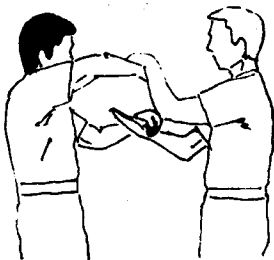


Рис. 262

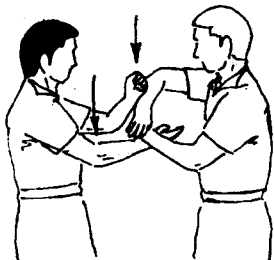


Рис. 263

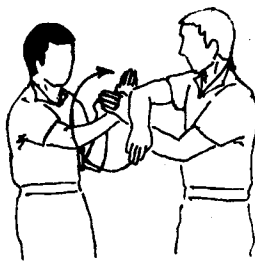


Рис. 264

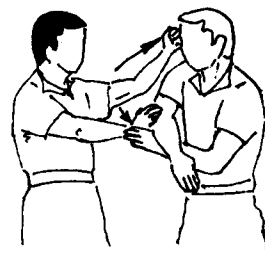


Рис. 265

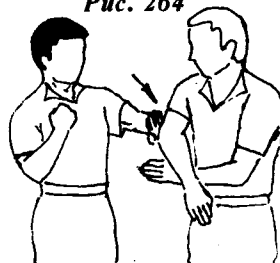


Рис. 266

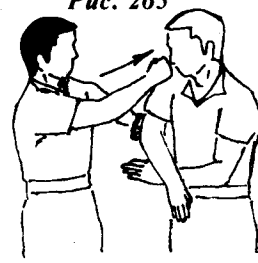


Рис. 267

Упражнение №6

Выполняя базовое упражнение Пун Сау (рис.268,269), надавите левой ладонью вниз, используя движение Джим Сау (рис.270). Мгновенно атакуйте, нанося правым кулаком прямой удар Ят Чи Куен в грудь (рис.271). Затем опустите правую руку вниз, выполняя движение Ган Сау и отклоните правую руку партнера в сторону. Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.272).

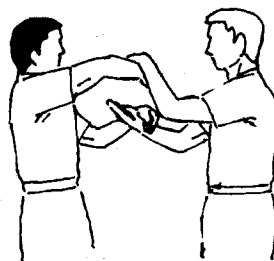


Рис. 268

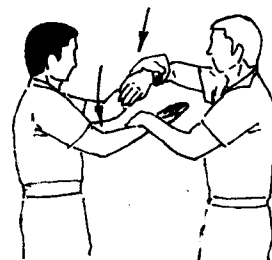


Рис. 269

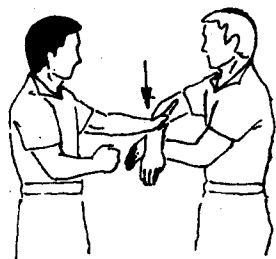


Рис. 270

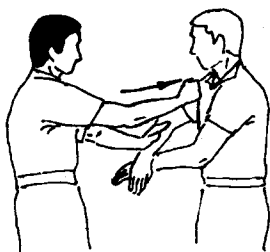


Рис. 271

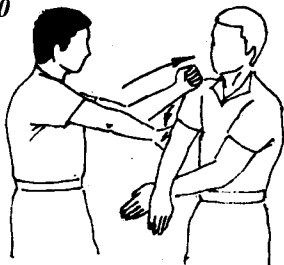


Рис. 272

Упражнение №7

Выполняя базовое упражнение Пун Сау (рис.273), ваш партнер пытается провести атаку левой рукой, нанося удар основанием ладони (рис.274). Мгновенно оценив ситуацию, надавите левой рукой вниз, выполняя движение Джам Сау, и таким образом нейтрализуете атаку, перекрещивая руки оппонента (рис.275). Быстро нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову, продолжая контролировать руки оппонента, прижимая их вниз (рис.277).

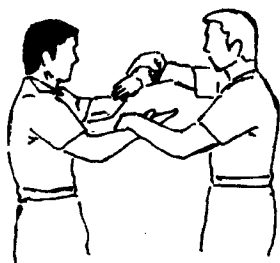


Рис. 273

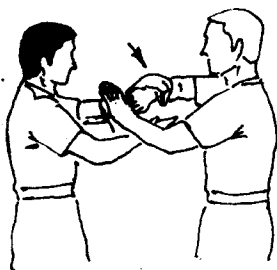


Рис. 274

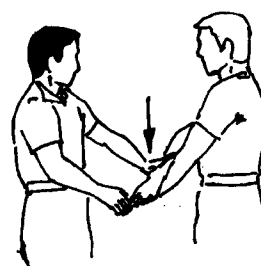


Рис. 275

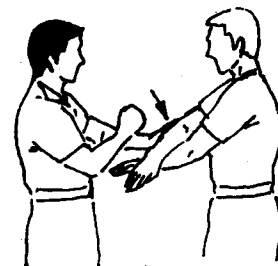


Рис. 276

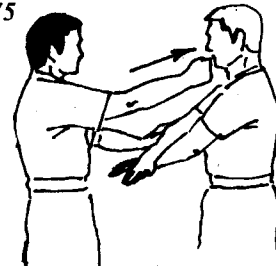


Рис. 277

Упражнение №8

Выполняя базовое упражнение Пун Сау (рис.278) партнеры оказываются в позиции изображенной на рис.279. Используя движение Джам Сау, надавите на правую руку оппонента, прижимая ее вниз (рис.280). Одновременно атакуйте, нанося удар основанием правой ладони Вун Джун в голову (рис.281). Не останавливаясь, выполните движение Ган Сау правой рукой, осуществляя контроль рук партнера (рис.282). Вместе с этим продолжите атаку прямым ударом левым кулаком Ят Чи Куен в голову. При этом необходимо повернуться направо на 45° (рис.283).

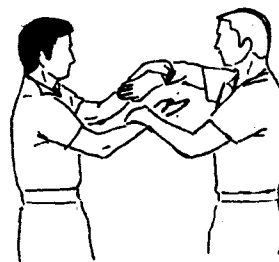


Рис. 278

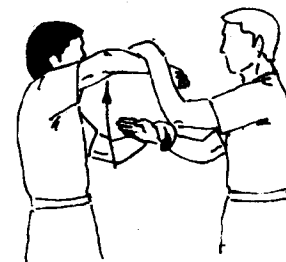


Рис. 279

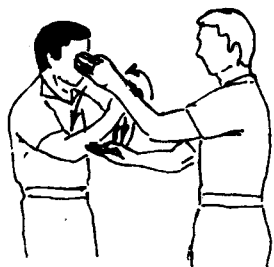


Рис. 280

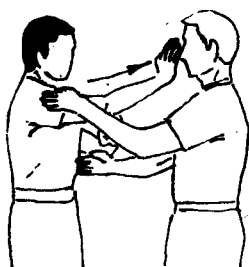


Рис. 281



Рис. 282

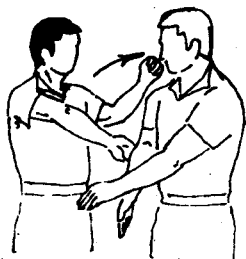


Рис. 283

Упражнение №9

Выполняя базовое упражнение Пун Сау (рис.284), партнер проводит атаку левым кулаком в грудь. Выполните движение Пак Сау правой рукой, нейтрализуя атаку (рис.285). Далее, поворачиваясь налево на 45°, опустите левую руку круговым движением вниз, накрывая обе руки партнера и, выполните движение Ган Сау (рис.286). Одновременно контратакуйте, нанеся прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.287). Опустите правую руку вниз, выполняя движение Джам Сау и надавите вниз на левое плечо партнера. При этом левой рукой нанесите прямой удар кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.288).

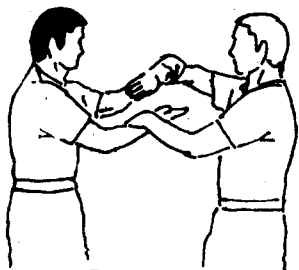


Рис. 284

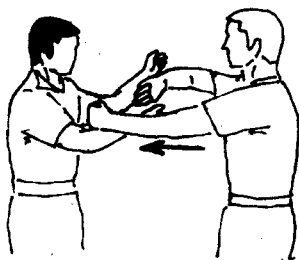


Рис. 285

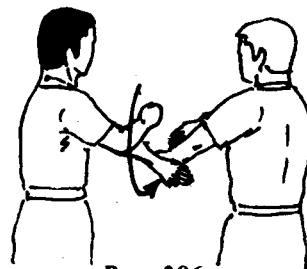


Рис. 286

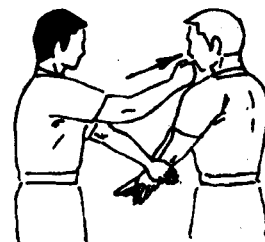


Рис. 287

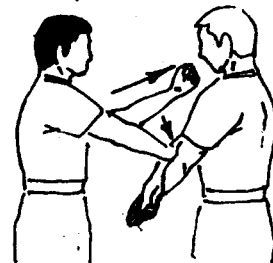


Рис.288

Упражнение №10

Выполняя базовое упражнение Пак Сау (рис.289), партнер начинает атаку правым локтем, который вы пытаетесь нейтрализовать, выполняя движение Тан Сау левой рукой (рис.290). Далее вы усиливаете защиту используя правую ладонь, поднимая правую руку вверх (рис.291). Перехватывая инициативу, выведите левую руку из под правого локтя оппонента и нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову. При этом контролируйте правую руку партнера правой ладонью (рис.292).

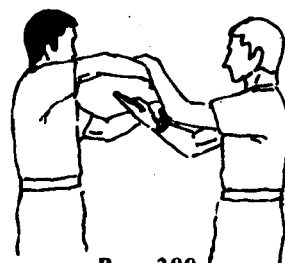


Рис. 289

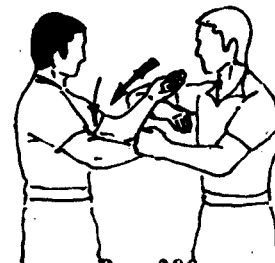


Рис. 290

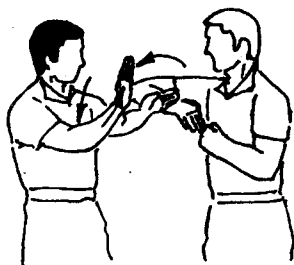


Рис. 291

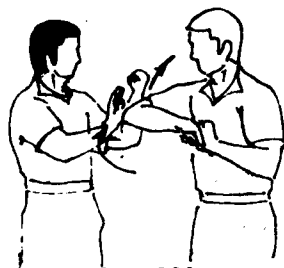


Рис. 292

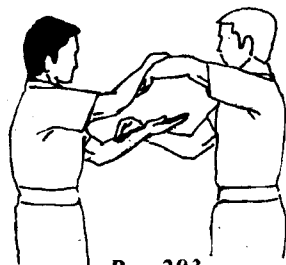


Рис. 293

Упражнение №11

Выполняя базовое упражнение Пун Сау (рис.293) проведите атаку, нанося удар основанием левой ладони в грудь. Партнер нейтрализует атаку движением Джам Сау правой рукой (рис.294). Не останавливаясь, поднимите левую руку вверх по дугообразной траектории и захватите предплечье левой руки

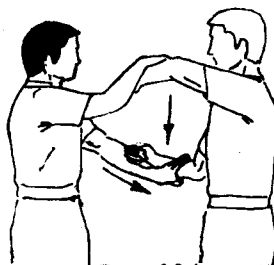


Рис. 294

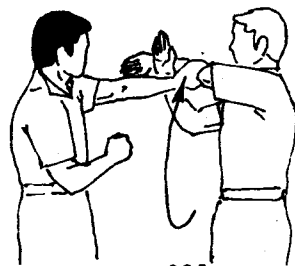


Рис. 295

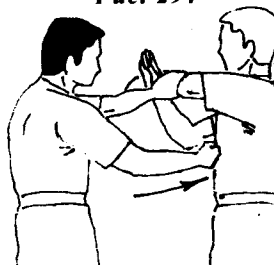


Рис. 296

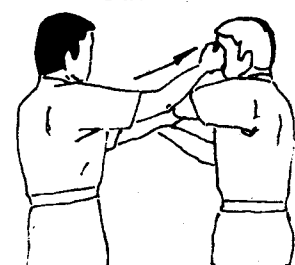


Рис. 297

партнера возле локтевого сустава (рис.295). Одновременно нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в область солнечного сплетения (рис.296), а затем еще один удар в голову. При этом левой рукой продолжайте контролировать левую руку оппонента, удерживая ее посредством захвата (рис.297).

Упражнение №12

Выполняя базовое упражнение Пун Сау (рис.298), вы уведите правую руку партнера в сторону, надавливая на нее левой ладонью (рис.299).

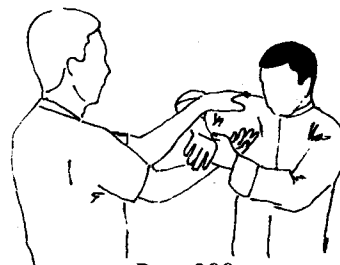


Рис. 298

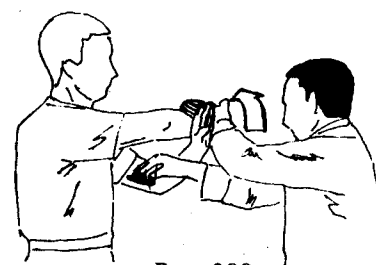


Рис. 299

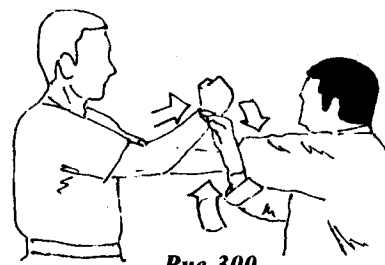


Рис.300

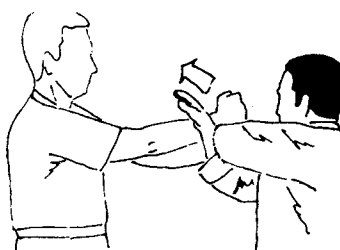


Рис. 301

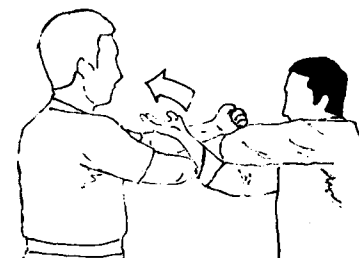


Рис. 302

Оппонент захватывает вашу левую руку за запястье своей левой рукой и наносит прямой удар кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.300). Вы нейтрализуете атаку движением Биу Сау правой рукой (рис.301). Оппонент пытается продолжить атаку, нанося левым кулаком прямой удар Ят Чи Куен в голову и одновременно выполняя движение Джам Сау правой рукой. Вы контратакуете, нанося удар основанием правой ладони в подбородок (рис.302).

Упражнение №13

Выполняя базовое упражнение Пун сау (рис.303), вытяните левую руку вперед (рис.304) с целью произвести захват левой руки оппонента за запястье (рис.305,306). Далее вы проводите атаку, нанося удар ребром ладони в область шеи. Оппонент нейтрализует атаку движением Тан Сау правой рукой (рис.307,308). Опустите правую руку партнера (рис.309) и наложите ее поверх левого предплечья у локтевого сустава (рис.310). Используя движение Джам Сау, прижмите руки оппонента к его телу и одновременно нанесите удар основанием правой ладони в подбородок (рис.311,312).

Мы описали основные упражнения Чи Сау изучаемые на втором этапе обучения Вин Чунь.

Эти упражнения содержат достаточный набор техник для реального поединка. После изучения и наработке описанных выше приемов можно переходить к спаррингу в форме Шуан Чи Сау. Это последний уровень тренировок в Чи Сау, который напоминает свободный поединок, однако еще не являющийся таковым по ряду причин.

Старательное изучение и отработка упражнений превращает руки по своей чувствительности к ветвям бамбука. Когда противник с силой давит на ваши руки, они реагируют одновременно, как бы приклеиваясь к его рукам и взяв их под контроль. Когда противник отводит руки назад, он теряет силу, а ваша рука следует за его рукой и наносит удар в незащищенную область. На этой ступени применение боевой техники происходит независимо от зрения и слуха. Возможно ведение боя с закрытыми глазами, полагаясь только на чувствительность рук. Само собой разумеется, что это относится к той стадии боя, когда возникает контакт с руками противника. На более поздних этапах проводятся специальные поединки по технике Чи Сау с завязанными глазами.

Ниже мы представляем вниманию читателя комплекс Куо Сау, имитирующий свободный бой в Чи Сау.

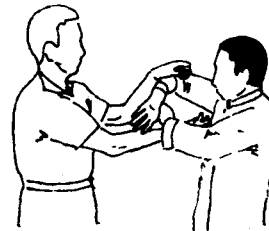


Рис. 303

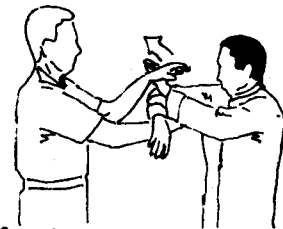


Рис. 304

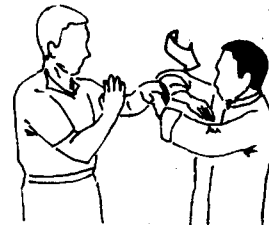


Рис. 305

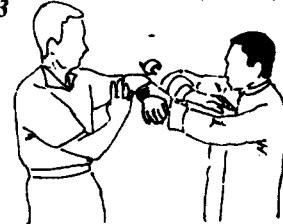


Рис. 306

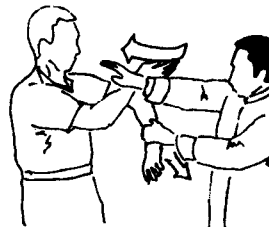


Рис. 307

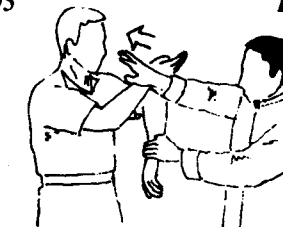


Рис. 308

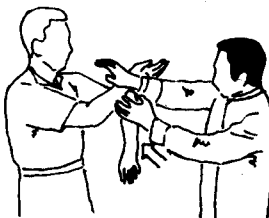


Рис. 309

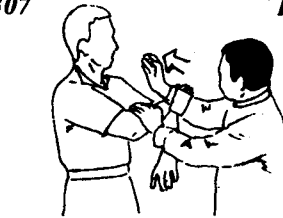


Рис. 310

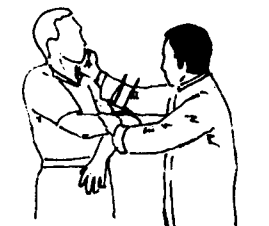


Рис. 311



Рис. 312

Оба партнера начинают с обычного выполнения базового упражнения Пун Сау. Оказавшись в позиции изображенной на рис.313 ваш партнер выполняет движение Джам Сау левой рукой, надавливая на ваше правое предплечье сверху вниз (рис.314). Одновременно оппонент атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.315). Исходя из создавшейся об-

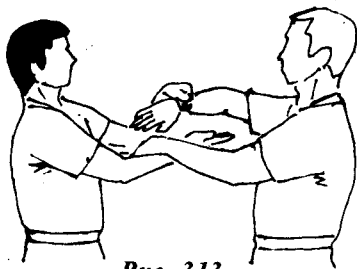


Рис. 313

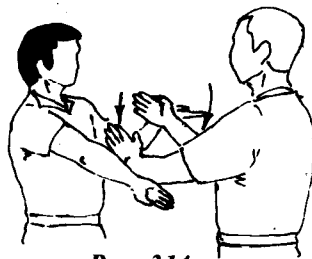


Рис. 314

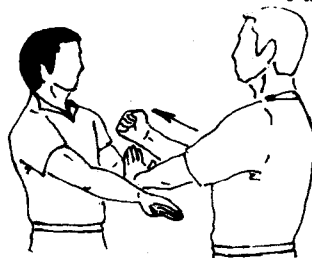


Рис.315

становки, повернитесь налево на 45° и начинайте выполнять движение Бон Сау левой рукой. Нейтрализуйте атаку партнера (рис.316,317). Вытяните правую руку вперед (рис.318) и, используя базовую технику Лап Сау, уведите правую руку оппонента с линии атаки (рис.319). Немедленно нанесите прямой удар ле-

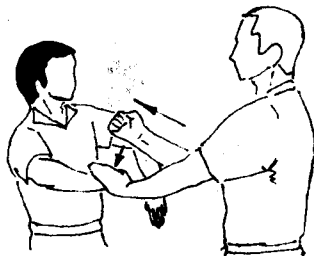


Рис. 316



Рис. 317

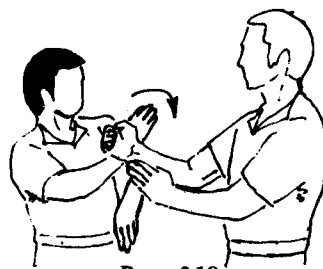


Рис. 318

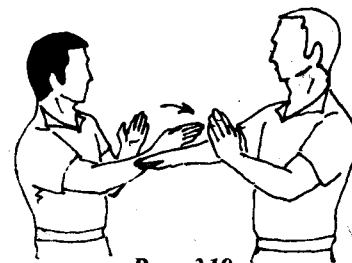


Рис. 319

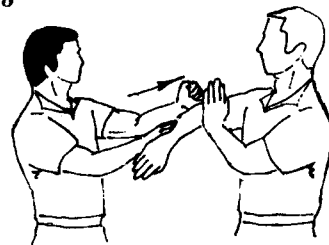


Рис.320

вым кулаком Ят Чи Куен в голову. Партнер нейтрализует вашу атаку движением Бон Сау правой рукой. При этом левая рука располагается на центральной линии в позиции Бу Сау, готовая для проведения защитных или атакующих действий (рис.320).

Защита движением Бон Сау сопровождается поворотом тела на 45° влево (рис.321). Далее ваш партнер переходит к атакующим действиям посредством техники Лап Сау (рис.322,323). Далее он наносит прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову. На это вы отвечаете Бон Сау левой рукой (рис.324). Теперь выполните Лап Сау правой рукой, нейтрализуя оконча-

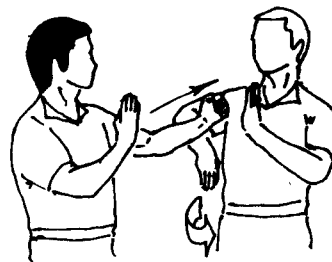


Рис. 321

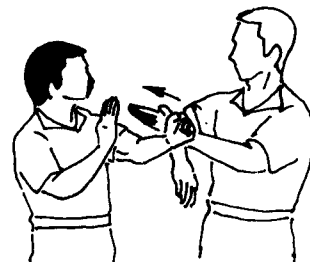


Рис. 322

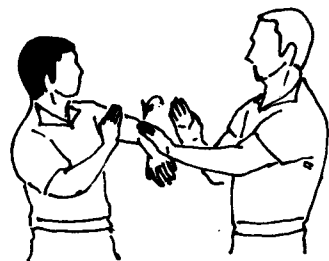


Рис. 323

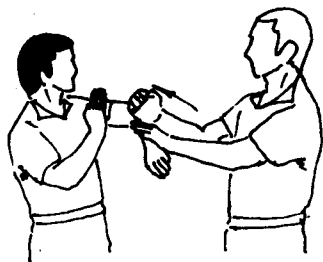


Рис. 324

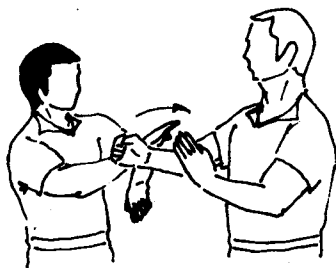


Рис. 325

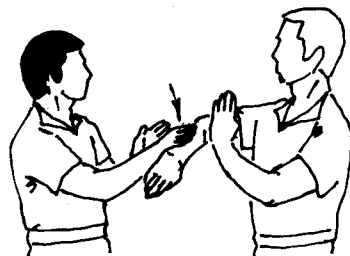


Рис. 326

тельную атаку противника и подготавливаясь к своей атаке (рис.325,326). Нанесите удар левым кулаком Ят Чи Куен (рис.325,326). Партнер блокирует вашу атаку, выполняя движение Бон Сау правой рукой и поворачиваясь налево на 45° (рис.327). Не останавливаясь, выполните левой рукой раскрыв кисть движение Джам Сау (рис.328), а затем быстро нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.329). Оппонент нейтрализует атаку движением Пак Сау левой рукой (рис.330). Затем он давит на вашу правую руку сверху вниз, используя движение Гум

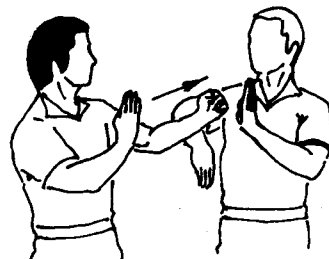


Рис. 327



Рис. 328



Рис. 329

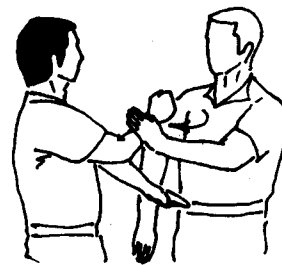


Рис. 330

Сау и, одновременно поворачивается направо на 45° (рис.331). Далее ваш партнер начинает атаку прямым ударом правым кулаком Ят Чи Куен (рис.332), на что вы отвечаете движением Тан Сау, нейтрализуя атаку (рис.333). Оппонент сжимает левую кисть в кулак (рис.334) и наносит прямой удар Ят Чи Куен в область груди. Вы поворачиваетесь направо на 45° и выполняете блокирующее движение Тан Сау правой рукой. Одновременно левая рука переходит в позицию Бон Сау (рис.335,336). Атакуйте, нанося двойной удар обоими кулаками. При этом по

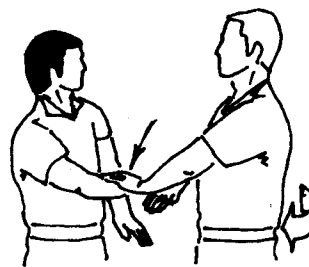


Рис. 331

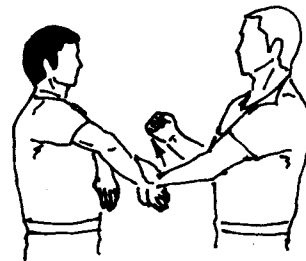


Рис. 332

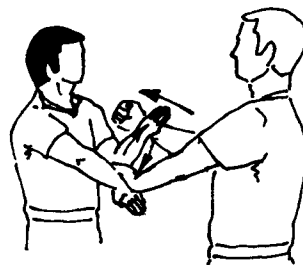


Рис. 333

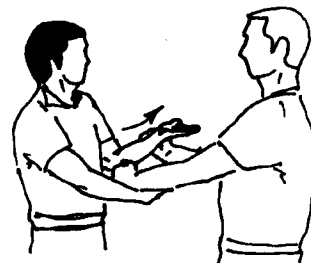


Рис. 334

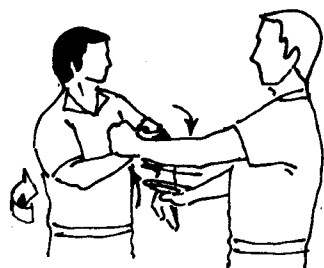


Рис. 335

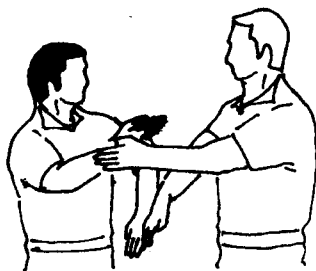


Рис. 336

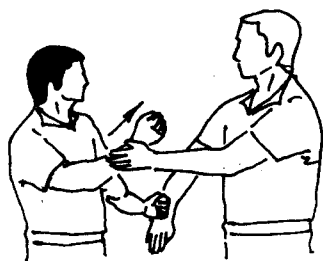


Рис. 337



Рис. 338

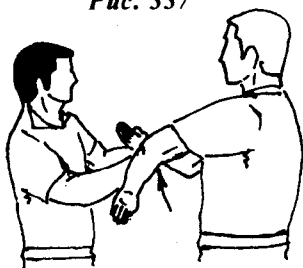


Рис. 339

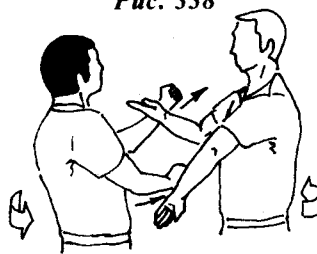


Рис. 340

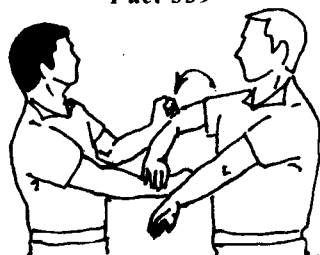


Рис. 341



Рис. 342

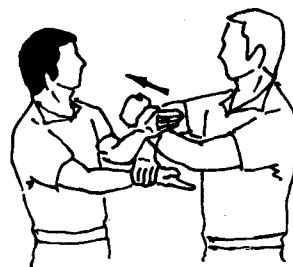


Рис. 343

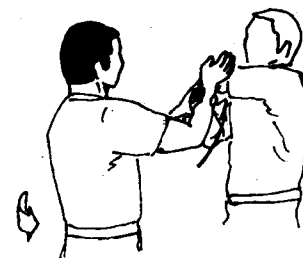


Рис. 344

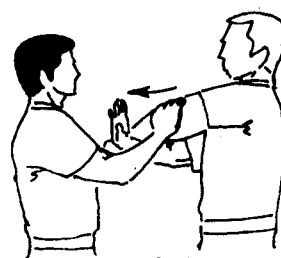


Рис. 345

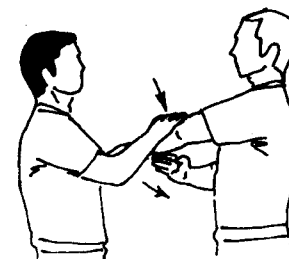


Рис. 346

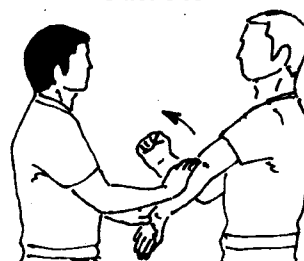


Рис. 347

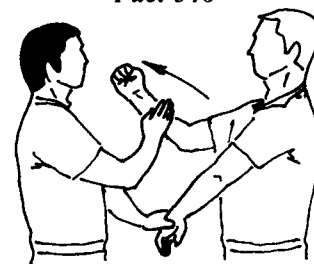


Рис. 348

ворачивайтесь налево на 45°. Партнер изменяет положение левой руки на Бон Сау (рис.338), а правой руки – на положение Тан Сау (рис.339,340). Отразив атаку, оппонент переходит в контратаку, выполняя движение Бон Сау правой рукой, которое переходит в захват Лап Сау. При этом он захватывает вашу правую руку за запястье, а правым кулаком прижимает левую руку к вашему телу, блокируя ее (рис.342). Далее он наносит прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову. Нейтрализуйте атаку левой рукой, выполняя движение Бу Сау (рис.343).

Повернитесь налево на 45° и поднимите правую руку вверх, надавливая на левый локоть партнера снизу вверх (рис.344). Оппонент проводит атаку, нанося удар основанием правой ладони в грудь (рис.345). Для нейтрализации атаки надавите на левую руку партнера сверху вниз своей правой рукой. При этом оппонент отводит правую руку назад к телу (рис.346), а затем быстро контратакует правым кулаком в голову (рис.347). Используя движение Пак Сау правой рукой, нейтрализуйте атаку, продолжая контролировать левую руку партнера своей левой рукой (рис.348). Правой рукой уведите правую руку партнера влево вниз (рис.349) после чего, нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.350). Мгновенно реагируя на создавшуюся обстановку, оппонент выполняет движение Бон Сау правой рукой, нейтрализуя атаку, при этом он поворачивается налево на 45° (рис.351,352). Далее может следовать любая техника и поединок будет продолжаться сколь угодно долго. Описанный выше комплекс, или, точнее говоря, часть комплекса, не может быть отождествлен с реальным поединком. Это тренировочное упражнение, хотя и выполняемое в свободной, спонтанной манере. Помните, что в реальном поединке необходимо нейтрализовать противника в кратчайшие сроки, ли-

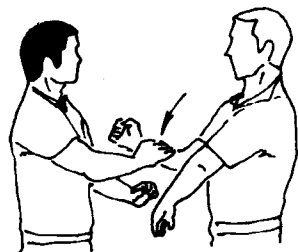


Рис. 349

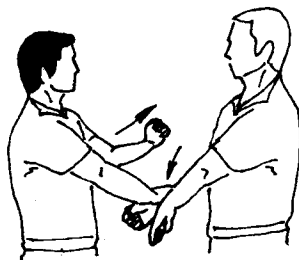


Рис. 350

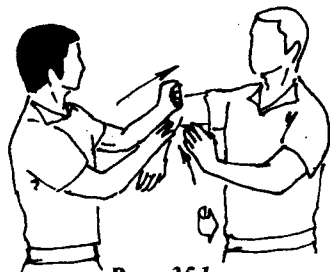


Рис. 351

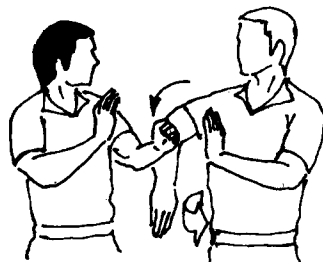


Рис. 352

шив его возможности сопротивляться и проводить какие либо ответные меры. Не путайте реальный поединок с тренировкой, где следует выполнять определенные условия с тем, что бы оба партнера совершенствовались в искусстве боя.

Техника Лап Сау

Лап Сау дословно переводится как «хватающая рука». Существует одноименное базовое движение, о котором было рассказано ранее. Однако в данной главе речь пойдет о специальном разделе техник Вин Чунь.

В этот раздел входят парные упражнения направленных на развитие навыков раскрытия центральной зоны противника, для проведения контратаки. Техника Лап Сау обучает умению восстанавливать контроль над центральной линией, нейтрализовать атаку противника одной рукой, одновременно используя вторую руку для контратаки. Техника Лап Сау является переходным этапом от практики формальных упражнений к практике условного поединка.

Перейдем к описанию упражнений.

Упражнение №1

Партнеры располагаются друг против друга во фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову. Партнер нейтрализует атаку движением Бон Сау правой рукой, при этом левая рука находится в позиции Бу Сау (рис.353). Оппонент захватывает вашу руку за запястье, используя движение Лап Сау, убирает ее вниз и атакует, нанося боковой удар правым кулаком (рис.354).

Нейтрализуйте атаку движением Пак Сау правой рукой, одновременно поднимая левую руку вверх (рис.355). Захватите правую руку партнера своей левой рукой (рис.356) и, вытягивая ее на себя, атакуйте прямым ударом правым кулаком Ят

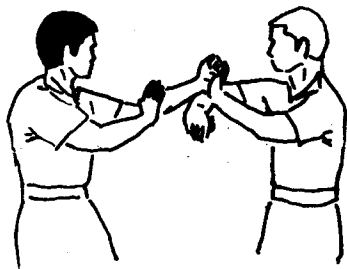


Рис. 353

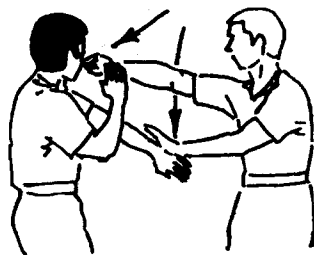


Рис. 354

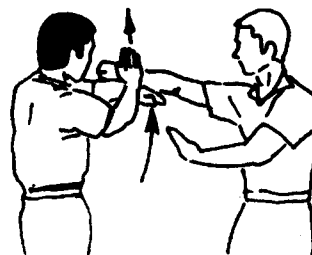


Рис. 355

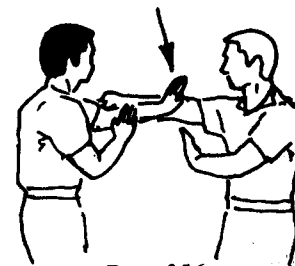


Рис. 356

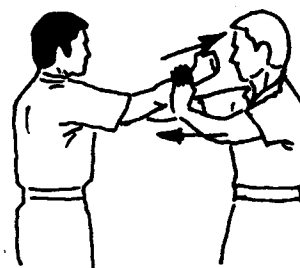


Рис. 357

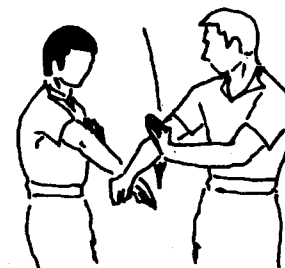


Рис. 358

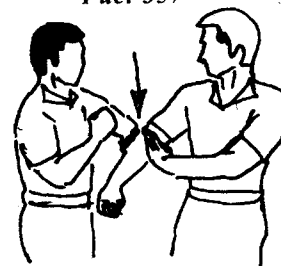


Рис. 359

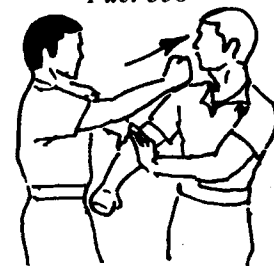


Рис. 360

Чи Куен в голову. Партнер, используя блок Пак Сау левой рукой, нейтрализует вашу атаку (рис.357). Не останавливаясь, выполните движение Ган Сау правой рукой и повернитесь направо на 45° (рис.358). Теперь, используя движение Гум Сау, левой рукой прижмите правую руку оппонента вниз (рис.359) и проведите атаку прямым ударом правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.360).

Упражнение №2

Упражнение начинается как и предыдущее. Нанесите прямой удар кулаком Ят Чи Куен в голову. Партнер нейтрализует атаку движением Бон Сау правой рукой, при этом левая рука находится в позиции Ву Сау (рис.361). Используя технику Лап Сау, оппонент захватывает вашу левую руку за запястье и тянет ее вниз, раскрывая центральную зону (рис.362). Затем, быстро атакует боковым ударом правым кулаком в среднюю часть

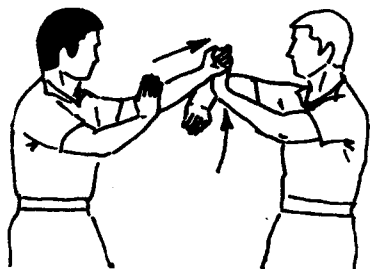


Рис. 361

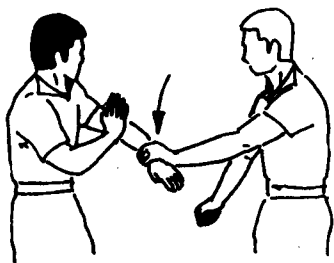


Рис. 362

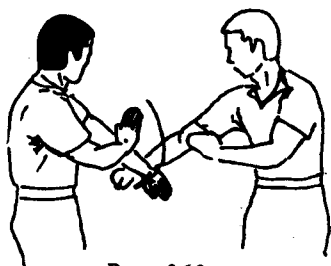


Рис. 363

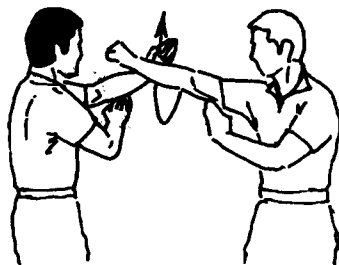


Рис. 364

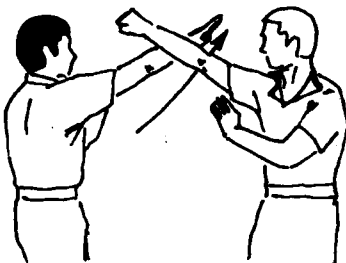


Рис. 365

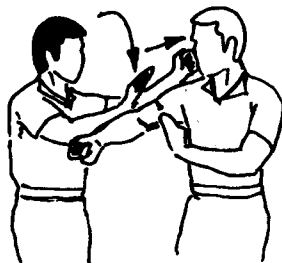


Рис. 366

туловища. Нейтрализуйте атаку движением Ган Сау левой рукой (рис.363). Поднимите левую руку по дугообразной траектории вверх (рис.364), а затем выполните движение Биу Сау правой рукой (рис.365). Наконец, захватите правую руку партнера и потяните ее вниз. Это движение сопровождается поворотом направо на 45° и атакой прямым ударом левым кулаком в голову (рис.366).

Упражнение №3

Партнеры располагаются друг против друга в фронтальной стойке на расстоянии вытянутой руки. Оба вытягивают одноименные руки (правые) вперед, которые соприкасаются в области запястья. Это положение имитирует первый контакт в реальном поединке (рис.367). Начните движение Гум Сау левой рукой, убирая правую руку партнера с центральной линии (рис.368), после чего моментально атакуйте правым кулаком, нанося прямой удар Ят Чи Куен в голову. Оппонент нейтрализует атаку, выполняя движение Пак Сау левой рукой (рис.369). Не останавливаясь, опустите правую руку вниз, используя движение Ган Сау. Одновременно нанесите восходящий удар левым кулаком в область печени (рис.370), а затем нанесите еще один прямой удар этим кулаком в голову. При этом продолжайте контролировать руки партнера своей правой рукой (рис.371).

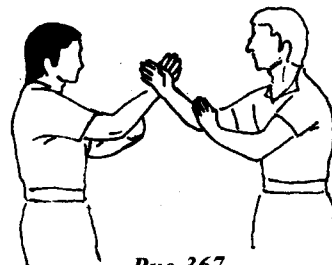


Рис.367

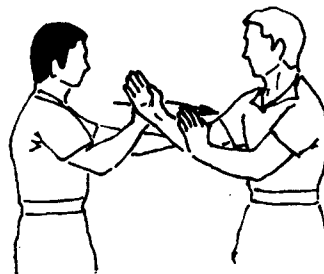


Рис. 368

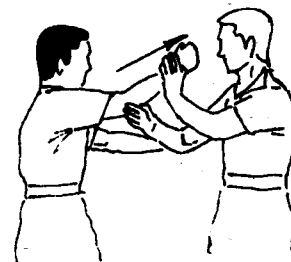


Рис. 369

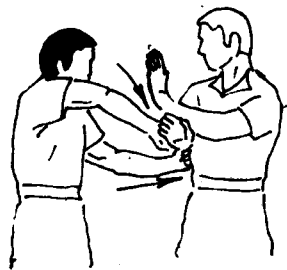


Рис. 370

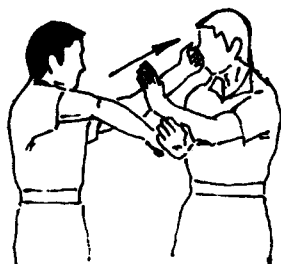


Рис. 371

Упражнение №4

Исходное положение аналогично как в Упражнении №3 (рис.372). Используя движение Гум Сау, левой рукой накройте правую руку партнера и сместите ее вправо от себя, раскрывая центральную зону (рис.373). Быстро проводите атаку прямым ударом правым кулаком Ят Чи Куен в голову. Оппонент нейтрализует атаку левой рукой, выполняя движение Пак Сау (рис.374).левой рукой захватите левую руку партнера за запястье и потяните вниз (рис.375). Это движение вы сопровождае-

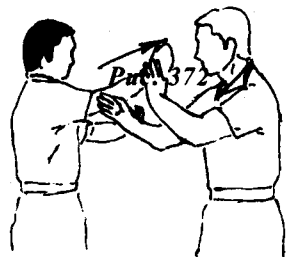
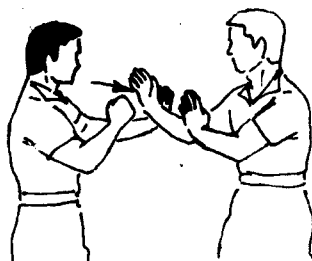
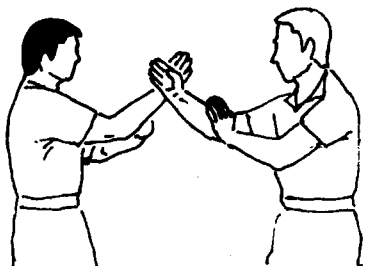


Рис. 374

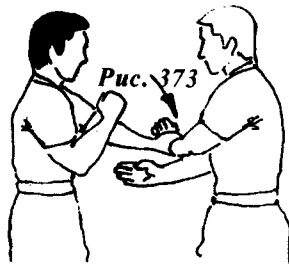


Рис. 375

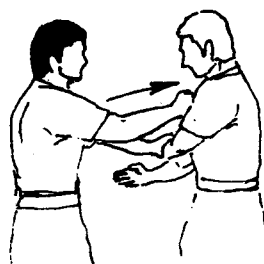


Рис. 376

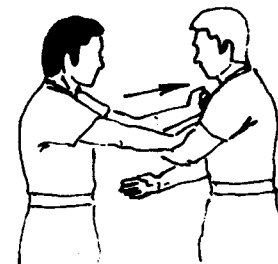


Рис. 377

те прямым ударом правым кулаком Ят Чи Куен в область груди (рис.376). Не останавливаясь, наложите правую ладонь на левое предплечье оппонента и надавите вниз, используя движение Джам Сау. Одновременно нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в горло (рис.377).

Упражнение №5

Из исходного положения (рис.378) захватите правую руку партнера за запястье и начните тянуть вниз (рис.379), убрав руку оппонента с центральной линии, нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.380). Не останавливаясь, опустите левую ладонь на правую руку партнера и толкните вперед и вниз от себя, стараясь прижать руку к его телу (рис.381). Быстро повернитесь налево на 45° и нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.382).

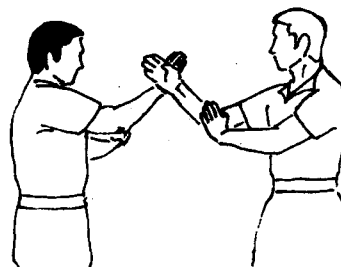


Рис. 378

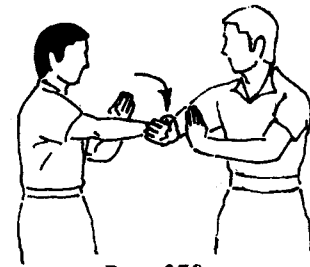


Рис. 379

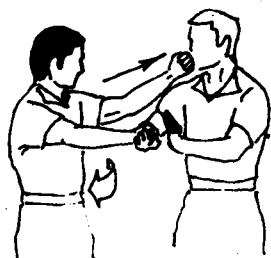


Рис. 380

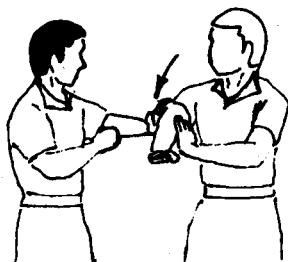


Рис. 381

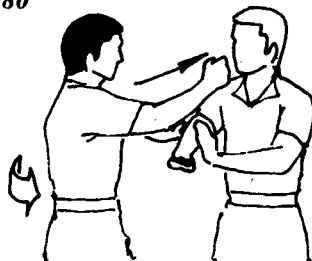


Рис. 382

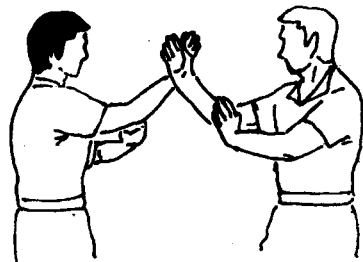


Рис. 383

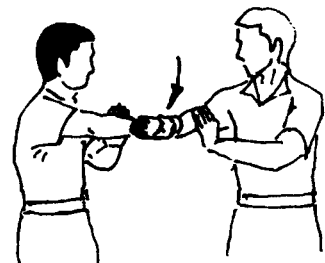


Рис. 384



Рис. 385

Упражнение №6

Из исходного положения (рис.383) захватите правую руку противника за запястье, используя движение Лап Сау, и потяните ее на себя и вниз (рис.384). Одновременно атакуйте левым кулаком, нанося прямой удар в область печени (рис.385). Быстро подними

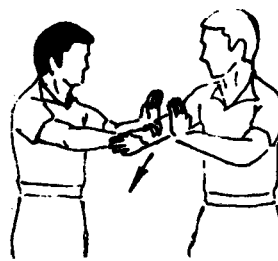


Рис. 386

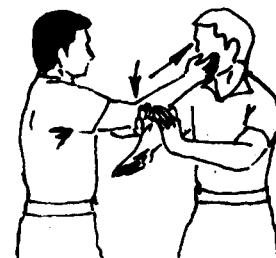


Рис. 387

те левую руку вверх, разжимая кулак (рис.386), а затем выполните движение Гум Сау, прижимая правую руку оппонента вниз и, тем самым контролируя его действия. Моментально нанесите в открытую зону удар основанием правой ладони Вун Джен (рис.387).

Упражнение №7

Из исходного положения (рис.388) захватите правую руку партнера за запястье посредством движения Лап Сау (рис.389). Потяните оппонента за захваченную руку на себя и вниз, одновременно проводя атаку прямым ударом правой ногой в нижнюю часть туловища (рис.390). Быстро опустите ногу на землю, делая шаг вперед.левой рукой выполните движение Пак Сау, переходящее в Гум Сау для контроля правой руки партнера (рис.391), а затем нанесите удар основанием правой ладони Вун Джен в подбородок (рис.392).

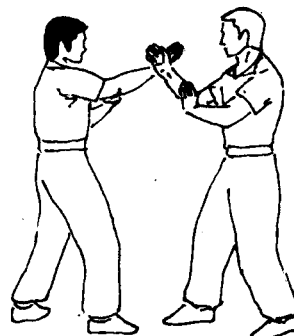


Рис. 388

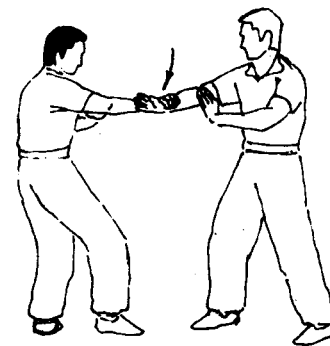


Рис. 389



Рис. 390

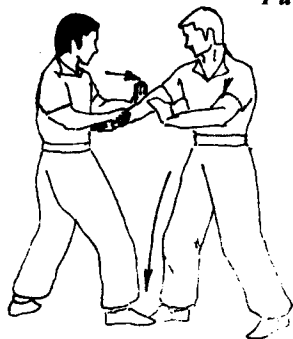


Рис. 391

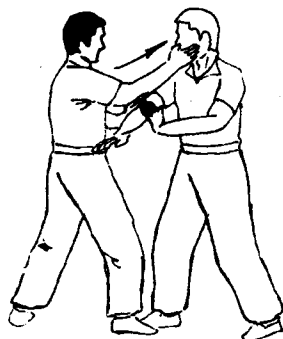


Рис. 392

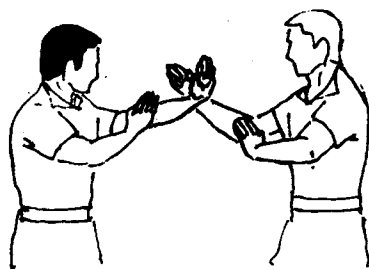


Рис. 393

Упражнение №8

Исходное поужение несколько меняется. Теперь партнеры соприкасаются разноименными руками. Контакт как и ранее осуществляется в области запястья (рис.393). Быстрым движением захватите правую руку партнера за предплечье возле локтевого сгиба. Одновременно атакуйте, на-

нося прямой удар правым кулаком в голову (рис.394). Оппонент блокирует вашу атаку движением Пак Сау левой рукой (рис.395). Опустите правую руку вниз, выполняя движение Ган Сау и уводя правую руку партнера вправо от себя (рис.396). Мо-

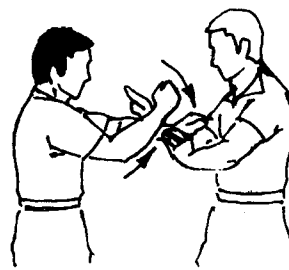


Рис. 394

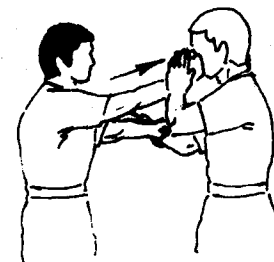


Рис. 395

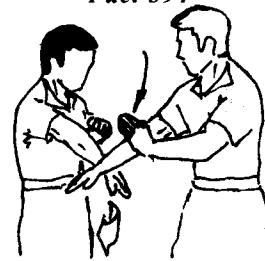


Рис. 396

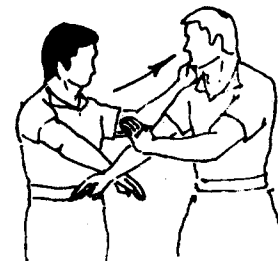


Рис. 397



Рис. 398



Рис. 399

ментально нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.397). Не останавливаясь, выполните движение Гум Сау левой рукой, продолжая нейтрализовать правую руку партнера (рис.398) и одновременно нанесите еще один прямой удар Ят Чи Куен в голову, но уже правым кулаком (рис.399).

Упражнение №9

Из исходного положения (рис.400) проведите захват правой руки партнера своей правой рукой, используя движение Лап Сау (рис.401). Потяните партнера за захваченную руку на себя и вниз, одновременно атакуя левым кулаком в голову (рис.402).

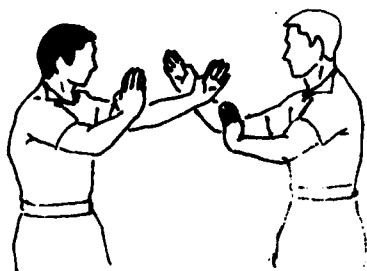


Рис. 400

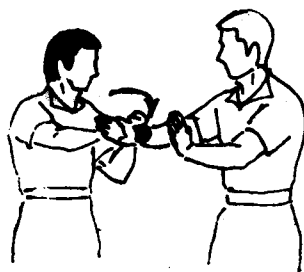


Рис. 401

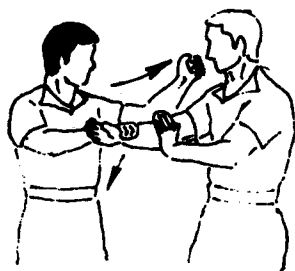


Рис. 402

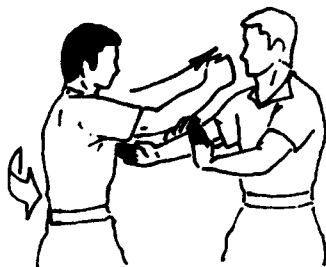


Рис. 403

Быстро опустите левую руку ладонью вниз, прижимая правую руку оппонента и нанесите прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову, поверачиваясь налево на 45° (рис.403).

Техника атаки

Если просмотреть книги по боевым искусствам, будь то восточным или западным, мы обнаружим, что все они, за редким исключением, рассматривают только теорию защиты, и почти не касаются стратегии и тактики ведения атакующих действий.

Это связано, как нам кажется, с тем что большинство школ, особенно восточных, проповедуют принцип: «использовать боевые навыки только для защиты». То есть предполагается, что первым атакует противник, а вам остается только защищаться и, при этом, постараться оказаться победителем. Теоретически это возможно. Скажем больше, зачастую атакующий находится в более невыгодном положении, так как, нанося удар, он раскрывается и становится уязвимым для контратаки. Но данная ситуация реальна лишь в том случае, когда защищающийся знает о готовящейся атаке, а это обстоятельство возможно только в спортивной поединке. А реальности все гораздо сложнее. Очень часто приходится вести поединок с несколькими противниками, которые вряд ли сообщат вам о своих намерениях. В таких обстоятельствах целесообразно атаковать первым. Только в этом случае вы окажетесь победителем.

Существует золотой принцип: «Для того, чтобы эффективно защищаться, научитесь сначала атаковать». Этот принцип используют все реально боевые системы для подготовки своих учеников. Вин Чунь не является исключением. Исходя из этого, целесообразно сначала рассмотреть теоретические и практические аспекты атакующих действий, а затем углубиться в изучение вопросов, касающихся основополагающих принципов защиты.

Под атакой следует понимать активные действия наступательного характера, проводимые с целью быстрее приведения противника в недееспособное состояние, т.е. в такое состояние, когда он не сможет оказывать на вас физическое воздействие. К таковым действиям, применимым по отношению к противнику являются: удары, толчки, опрокидывающие техники (броски, подсечки), а также удушающие и болевые приемы. Весь этот арсенал может и должен применяться для достижения единственной цели – выйти победителем из схватки. Однако обойтись одной техникой невозможно. Понятно, что противник не будет пассивно стоять на одном месте и ждать когда вы

нанесете ему удар. Скорее всего он предпримет какие либо действия для реализации своих планов по отношению к вам, т.е., проще говоря, он будет защищаться и атаковать. В результате, можно нанести множество ударов, из которых ни один не попадет в цель или будет малоэффективным. Отсюда возникает вопрос, как сделать атаку результативной для осуществления описанной выше цели, а именно, победы над противником. Ответ довольно прост. Для ведения эффективной атаки необходимо: во-первых, выполнить атакующее действие неожиданно и достаточно быстро; во-вторых, поразить уязвимую точку, на теле противника или, как минимум, область (зону) в непосредственной близости от этой точки. Относительно первого условия становится понятным, что удар или какое либо другое атакующее действие принесет ощутимый эффект лишь в том случае, когда осуществиться контакт ударной поверхности с телом противника. При этом контакт должен быть достаточно сильным. Реализация данного условия возможна, если противник не окажется способным среагировать на вашу атаку и вовремя защититься.

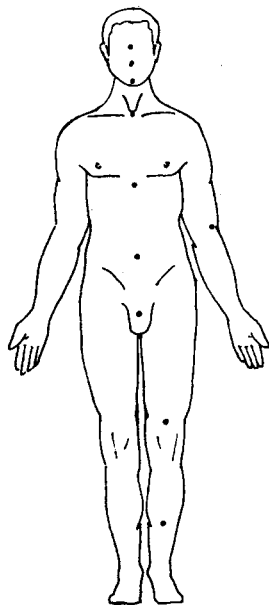


Рис. 404

Что касается второго условия, то здесь вопрос решается знанием основ акупунктуры и методов воздействия на уязвимые точки человеческого тела.

В Вин Чунь основное внимание уделяется поражению наиболее уязвимых точек расположенных на центральной линии и нескольких, находящихся на верхних и нижних конечностях (рис.404).

Тычковый удар кончиками пальцев является очень эффективным и часто используется в начале атаки. Этот удар очень быстр и поэтому является очень эффективным, как правило им поражают глаза (рис.405) или точку Тянь-ту, расположенную чуть ниже кадыка (рис.406).

Основным и наиболее часто используемым ударом в Вин Чунь является прямой удар кулаком Ят Чи Куен с выставленной вперед второй фалангой большого пальца. Такая

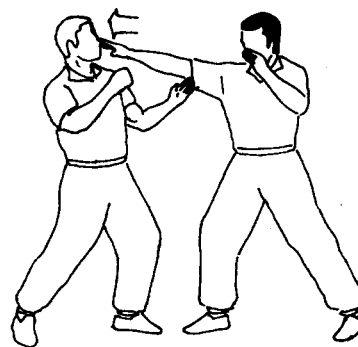


Рис. 405

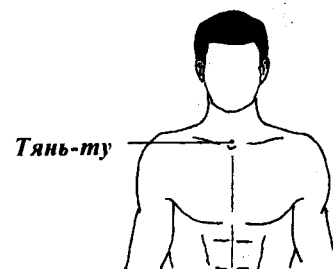


Рис. 406

форма кулака специально предназначена для поражения отдаленно взятых точек. Если противник раскрыл верхнюю часть тела, как и в предыдущем случае, удар наносится в горло (адамово яблоко) (рис.407) или в точки Чэнь-джен, Жэнь-чжун (рис.408).

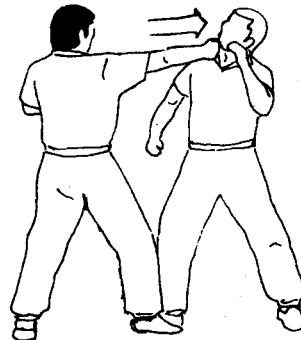


Рис. 407

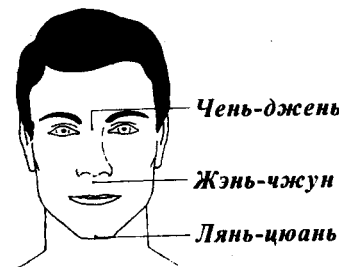


Рис. 408

Часто незащищенными оказываются различные части туловища и точки расположенные на центральной линии. В этом случае кулаком поражают солнечное сплетение (рис.409) или точку Дзю Вэй (рис.410).

Так же, при ненадежной защите нижней части туловища, открытой становится точка Ци Хай и область паха (рис.411).

Для наиболее эффективного поражения этих точек целесообразно применять восходящий прямой удар ногой (рис.412,413).

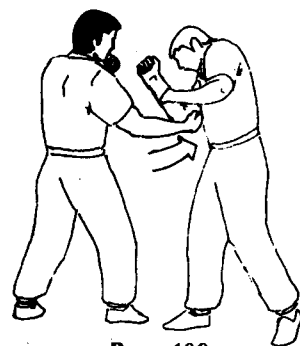


Рис. 409

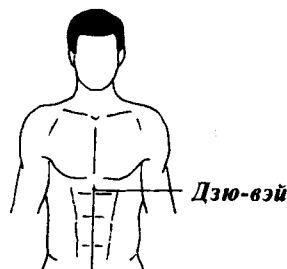


Рис. 410

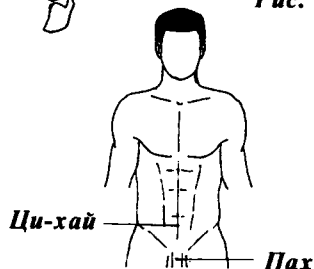


Рис. 411

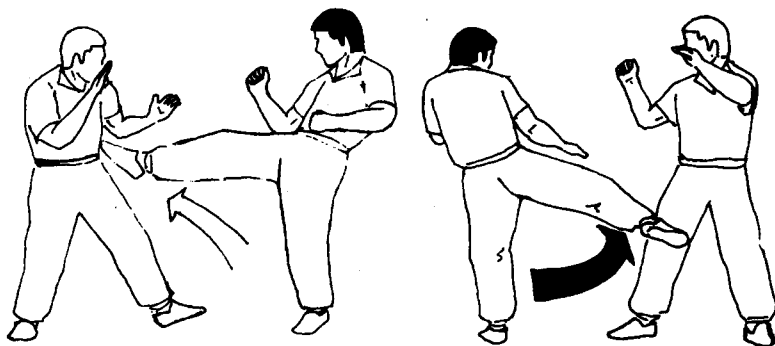


Рис. 412

Рис. 413

Очень часто из-за неправильной стойки, или неумения передвигаться, доступными оказываются точки расположенные на ногах, поражение которых очень болезненно и поэтому весьма эффективно. К ним относятся точки Цзюй-сьюй, Джун-Бу (рис.414) и область коленного сустава со всех сторон. Боковой удар ногой является наиболее действенным средством поражения точек расположенных на нижних конечностях (рис.415).

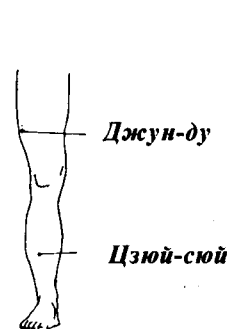


Рис. 414

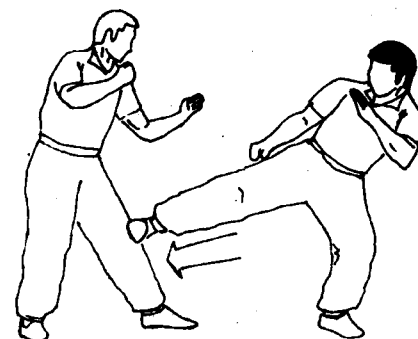


Рис. 415

Перейдем к рассмотрению тактических основ проведения атакующих действий.

Как показывает практика, использование одного удара в атаке является не совсем целесообразным, так как поразить противника с первого раза, хотя и возможно, но маловероятно и то лишь в том случае, если атакующий имеет более высокий уровень мастерства.

С учетом данного обстоятельства рекомендуется применять ударные связки, состоящие из двух-трех атакующих движений. Если первый удар будет нейтрализован, то второй или, в крайнем случае, третий поразит цель. Любая связка будет эффективной при условии выполнения ее с максимально возможной скоростью. В противном случае противник сумеет перейти к контратакующим действиям, перехватив инициативу и взяв ее в свои руки.

Следующий момент на который необходимо обратить внимание является смена уровней атаки. Это очень важный нюанс. Легче нейтрализовать два последующих удара направленных в одну точку или область. Гораздо сложнее отразить удары, когда один направлен в голову, а второй – в пах или коленный сустав. Это более высокий уровень, при котором ударные связки состоят из атакующих движений с использованием как рук так и ног. Начальный этап предусматривают изучение связок из двух-трех ударов только верхними конечностями.

И последнее, что касается тактики атакующих действий. Не смотря на то, что первый удар в связке является обманным и отвлекающим внимание противника, его необходимо наносить так, чтобы в случае попадания в цель, он мог нанести макси-

мальный ущерб противнику. Первый удар должен наноситься неожиданно, быстро и сильно, хотя основную ставку следует делать на второй или третий завершающий удар.

Перейдем к описанию двухударных атакующих комбинаций.

I. Из начальной позиции (рис.416) быстро сделайте шаг правой ногой вперед, сближаясь с противником. Одновременно нанесите тычковый удар пальцами правой руки в глаза (рис.417). Шаг и атакующие действия должны быть синхронизированы от начала до конца. Атака выполняется неожиданно и молниеносно. Далее вы без промедления наносите второй удар кулаком левой руки Ят Чи Куен в голову или горло, продолжая атаку (рис.418). Удары следуют один за другим практически без пауз. Лишь в этом случае эффективность данной связки будет максимальной.

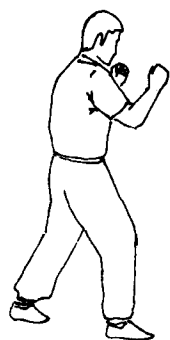


Рис. 416



Рис. 417

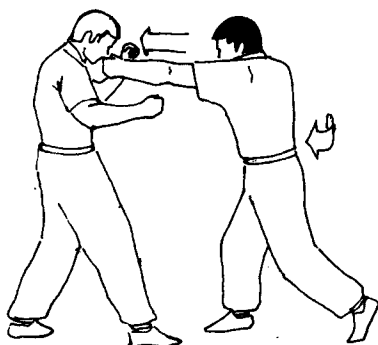
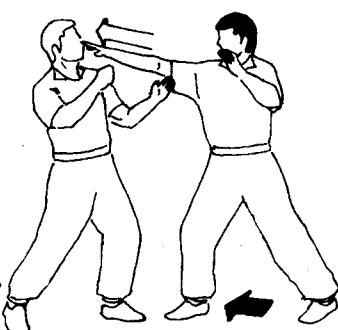


Рис. 418

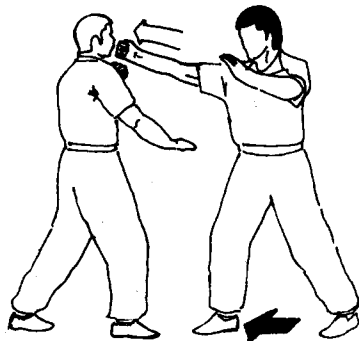


Рис. 419

Одним из вариантов, описанной выше комбинации, является такой, когда первый удар в связке наносится кулаком правой руки в голову (рис.419). Учитывая, что удар кулаком медленнее, чем тычковый удар пальцами, начинать комбинацию с него целесообразно в том случае, если противник опустил одну руку вниз (см. рисунок), открыв голову и нарушив, тем самым, свою защитную структуру.

Примечание: Комбинация описана исходя из того, что вы начинаете ее находясь в правосторонней боевой передней позиции.

II. Из начальной позиции (рис.420) быстро сделайте шаг правой ногой вперед и одновременно начните атаку, нанося тычковый удар пальцами правой руки в глаза (рис.421). Как вариант, в качестве первого, начального удара может использоваться прямой удар кулаком Ят Чи Куен (рис.422). Далее, не преры-

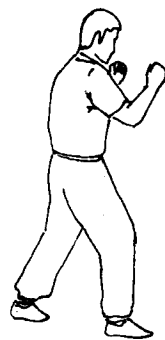


Рис. 420

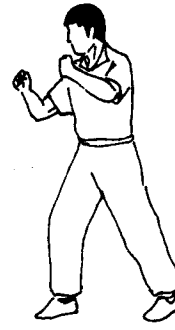


Рис. 421

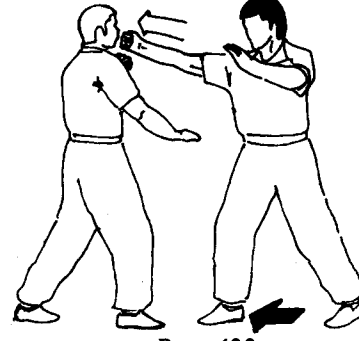
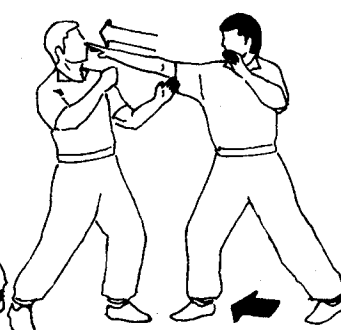


Рис. 422

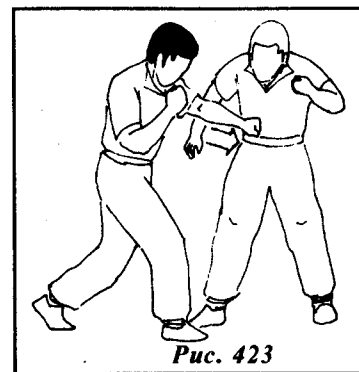


Рис. 423

вая движения вперед, нанесите прямой удар левым кулаком в среднюю часть туловища (область солнечного сплетения, точка Дзю-Вэй) (рис.423). В данной комбинации задействован принцип смены уровней атаки. Как было отмечено ранее, это обстоятельство существенно влияет на результативность и эффективность атаки.

III. Из начальной позиции (рис.424) сделайте стремительный шаг правой ногой вперед, одновременно нанося тычковый удар пальцами правой руки в глаза (рис.425) или прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.426). А затем, не останавливаясь, продолжите атаку прямым ударом левым локтем в голову (рис.427). Удар локтем наносится в боковую часть голо-

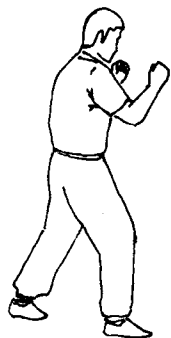


Рис. 424



Рис. 425

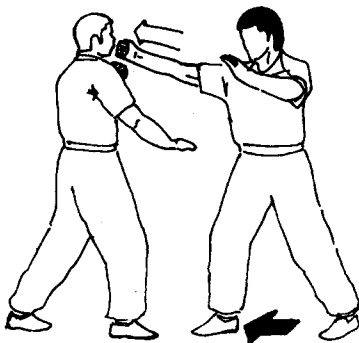
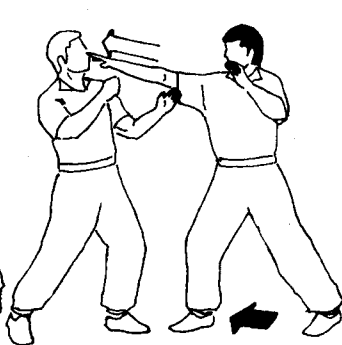


Рис. 426

Рис. 427
вид с другой стороны

вы где расположены точки Тай-янь, Эр-мэнь, И-фэн и Цзя-Чэ (рис.428). Для того, чтобы второй удар достиг цели, необходимо сделать шаг правой ногой как можно длиннее, но не в ущерб устойчивости.

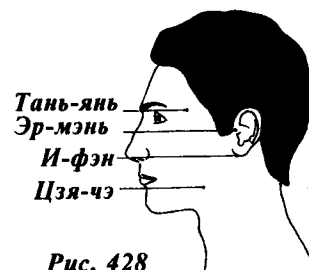


Рис. 428

IV. Из начальной позиции (рис.429) сделайте быстрый шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию с противником. Одновременно нанесите тычковый удар пальцами правой руки в глаза (рис.430) либо прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен

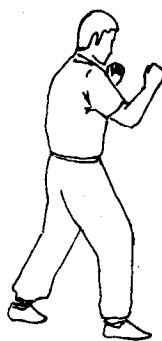


Рис. 429



Рис. 430

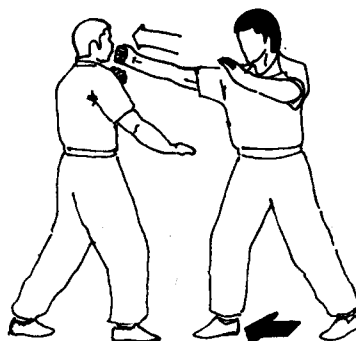
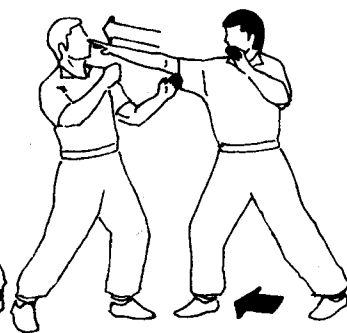


Рис. 431

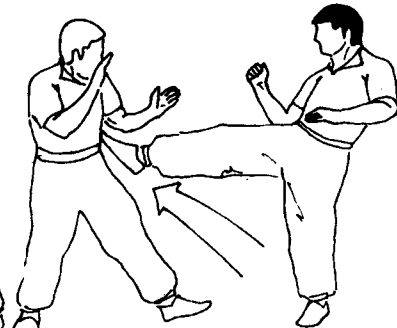
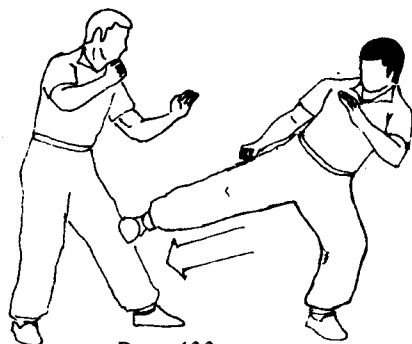
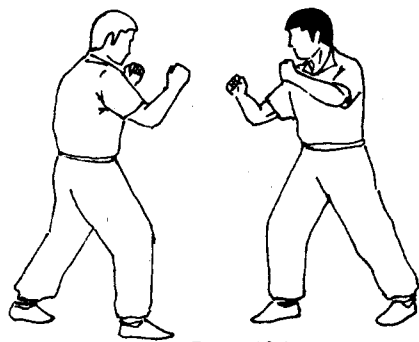


Рис. 432



Pис. 433

может также использоваться боковой удар ногой в область коленного сустава (рис.433). Удар не менее эффективен чем предыдущий, особенно если выполнен с небольшим подскоком вперед сзади стоящей ногой. За счет этого увеличивается сила удара и, как следствие, его разрушительное воздействие.



Pис. 434

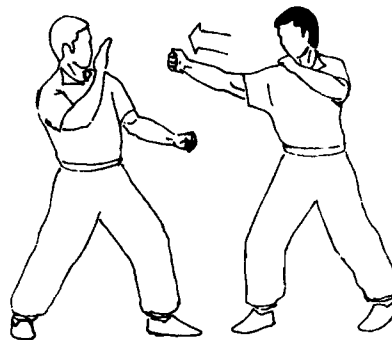
в голову (рис.431). Далее, не прерывая движения вперед, продолжите атаку, нанося прямой удар правой ногой в нижнюю или среднюю часть туловища (рис.432). Удар в пах считается наиболее целесообразным и эффективным, так как очень болезненен и практически не отражаем. В качестве второго удара

V. Из начальной позиции (рис.434) сделайте стремительный шаг правой ногой вперед, начиная атаку с прямого удара правым кулаком в голову (рис.435). После чего, быстро нанесите низкий прямой удар левой ногой в коленный сустав впередистоящей ноги противника (рис.436). Этот удар очень трудно нейтра-

лизовать, вследствие его незаметности.

Наибольший эффект наблюдается при поражении опорной ноги, на которой находится большая часть веса тела противника.

VI. Из исходной позиции (рис.437) подшагните левой ногой и правой и быстро нанесите прямой удар правой ногой в пах или нижнюю часть туловища (рис.438), где расположена точка

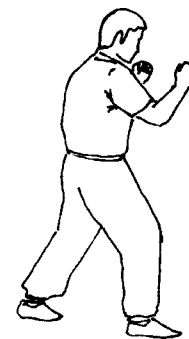


Pис. 435

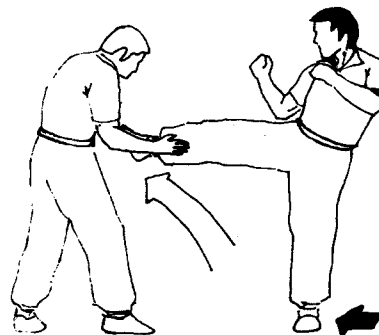


Pис. 436

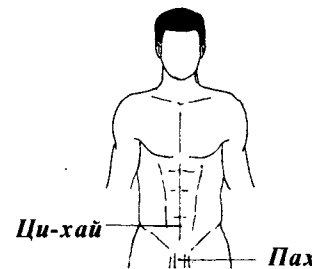
Ци-Хай (рис.439). Затем, опустите ногу на землю и продолжите атаку прямым ударом правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.440) или тычковым ударом пальцами правой руки в глаза (рис.441).



Pис. 437



Pис. 438



Pис. 439

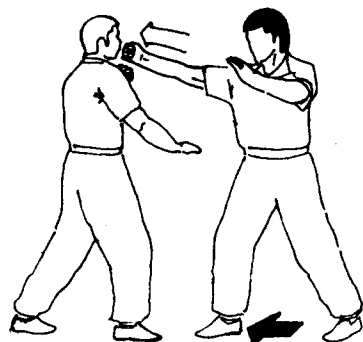


Рис. 440

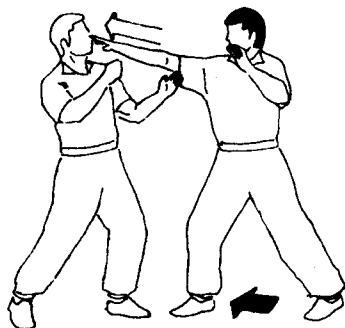


Рис. 441

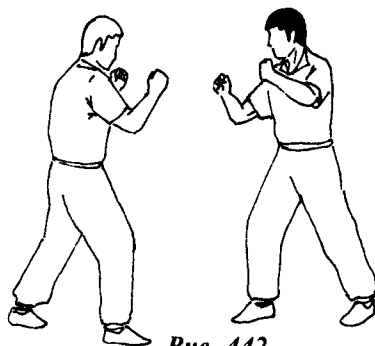


Рис. 442

ВII. Из исходной позиции (рис.442) подшагните левой ногой к правой, а затем нанесите прямой удар правой ногой в пах или нижнюю часть туловища (рис.443). Далее, опустите ногу на землю и, сократив дистанцию с противником, нанесите прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.444) или в горло в точку Тянь-ту (рис.445).

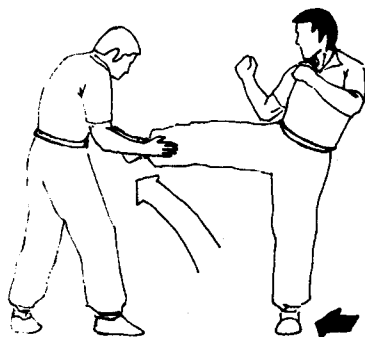


Рис. 443

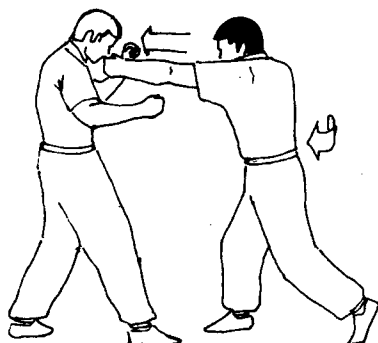


Рис. 444

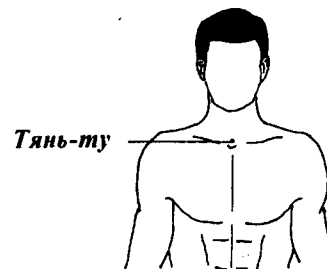


Рис. 445

VIII. Из исходной позиции (рис.446) подшагните левой ногой к правой и начните атаку прямым ударом правой ногой в пах или нижнюю часть туловища (рис.447). После чего, не останавливаясь, нанесите второй прямой удар внутренней частью левой стопы в коленный сустав впередистоящей ноги противника (рис.448) или в переднюю часть голени в точку Цзюй-Сюй (рис.449). Нанося удары ногой, сохраняйте защитную позицию рук в готовности отразить возможную контратаку противника.



Рис. 446

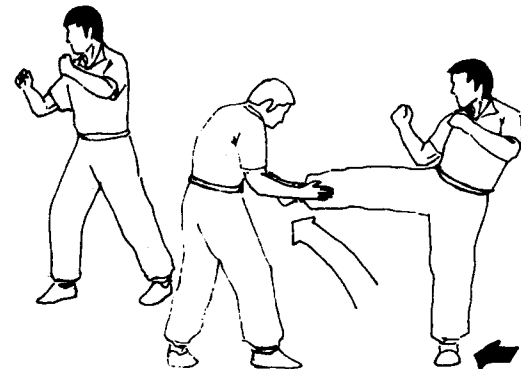


Рис. 447

Описанные выше комбинации довольно просты и в тоже время эффективны. Этих техник достаточно для ведения поединка с любым противником.

Высший этап подготовки предполагает изучение трехударных комбинаций. К нему следует переходить после того, как будет хорошо освоены комбинации, состоящие из двух атакующих движений. Это важно, учитывая, что более сложные трехударные комбинации строятся на основе двухударных.



Рис. 448

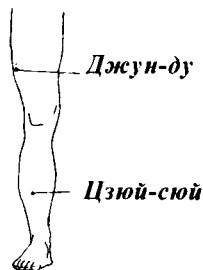


Рис. 449

Ниже мы рассмотрим наиболее интересные атакующие техники, состоящие из трех ударов.

I. Из исходной позиции (рис.450), делая шаг правой ногой для сближения с противником, проведите атаку, нанося, тычковый удар пальцами правой руки в глаза (рис.451) или прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.452). А затем нане-

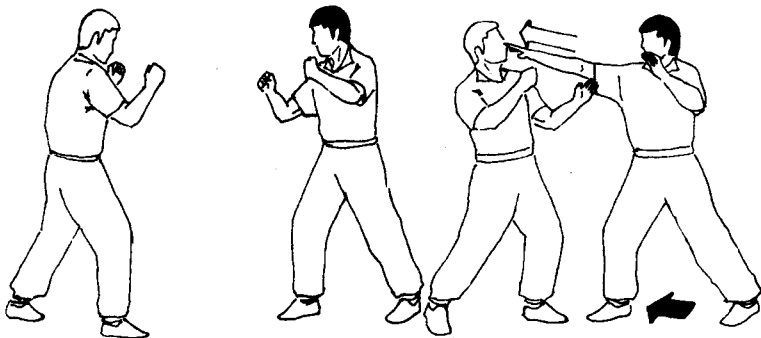


Рис. 450

Рис. 451

сите прямой удар левым кулаком в горло или голову (рис.453). Не делая пауз между движениями, завершите атаку восходящим ударом правым кулаком в солнечное сплетение (рис.454) или подбородок (рис.455).

Возможен вариант, когда первые два удара наносятся пальцами правой и левой руки (рис.456,457), после чего следует восходящий удар кулаком правой руки (рис.454,455).

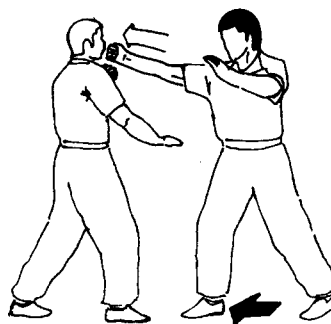


Рис. 452

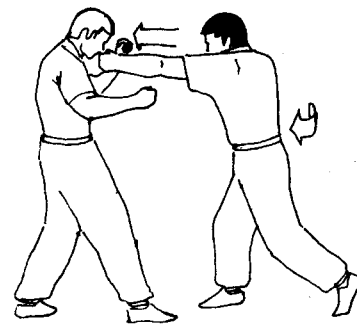


Рис. 453

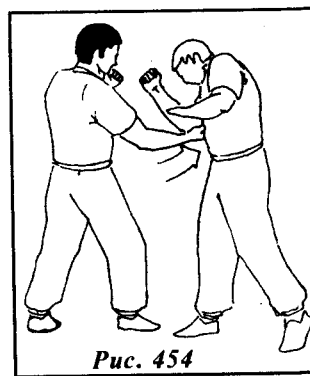


Рис. 454

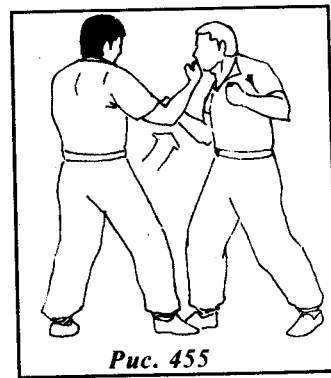


Рис. 455

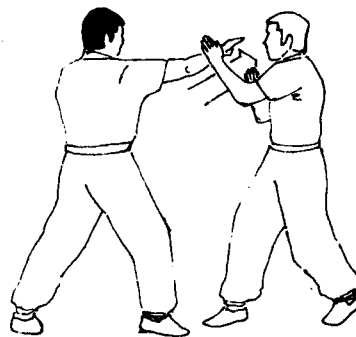


Рис. 456

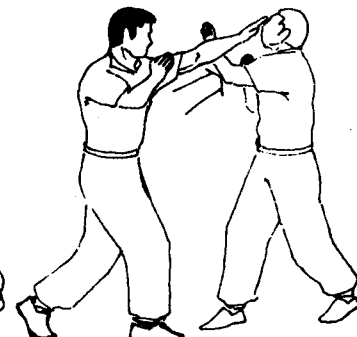
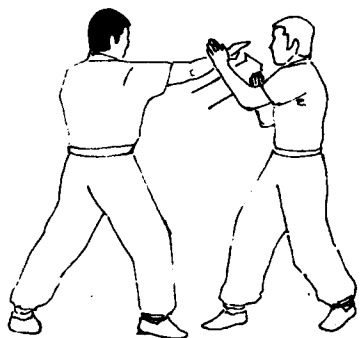
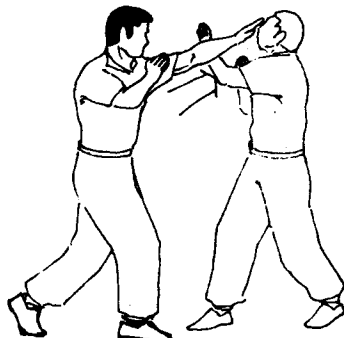


Рис. 457

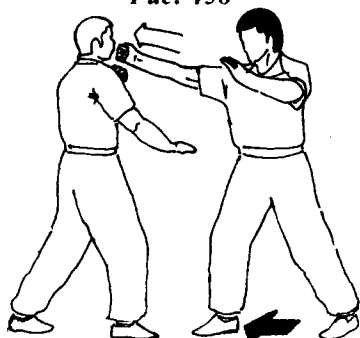
II. Комбинация начинается аналогично предыдущей, когда наносится последовательно два тычковых удара пальцами (рис.458,459) или два прямых удара кулаком в голову (рис.460,461), после чего комбинацию заканчивают прямым ударом левой ногой в пах (рис.462) или в колено (рис.463).



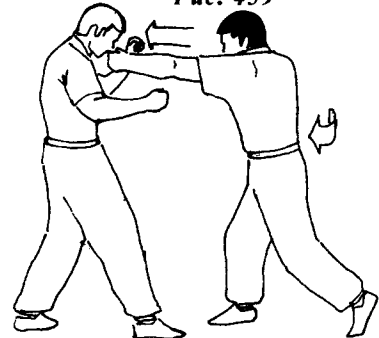
Puc. 458



Puc. 459



Puc. 460



Puc. 461



Puc. 462

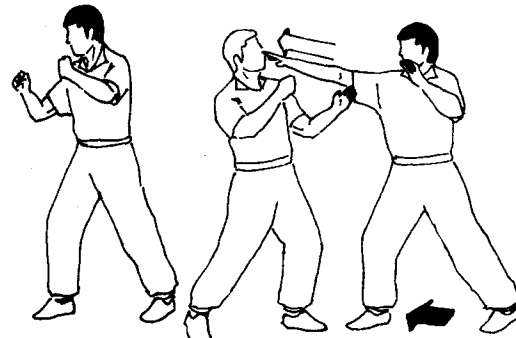


Puc. 463

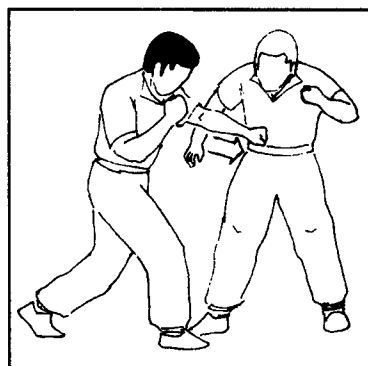
III. Из исходной позиции (рис.464) сделайте шаг правой ногой вперед, сокращая дистанцию с противником и атакуйте, нанося тычковый удар пальцами правой руки в глаза (рис.465). Далее нанесите прямой удар левым кулаком в солнечное сплетение (рис.466). И наконец, завершите атаку восходящим ударом правым кулаком в подбородок (рис.467).



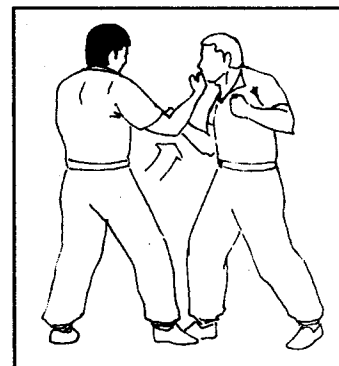
Puc. 464



Puc. 465



Puc. 466



Puc. 467

вид с другой стороны

IV. Из исходной позиции (рис.468) подшагните левой ногой к правой и быстро нанесите прямой удар правой ногой в пах или нижнюю часть туловища (рис.469). Опустив ногу на землю, продолжите атаку тычковым ударом пальцами правой руки в горло или в глаза (рис.470). Возможен вариант нанесения прямого удара правым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.471). Завершается комбинация прямым ударом левым кулаком в голову

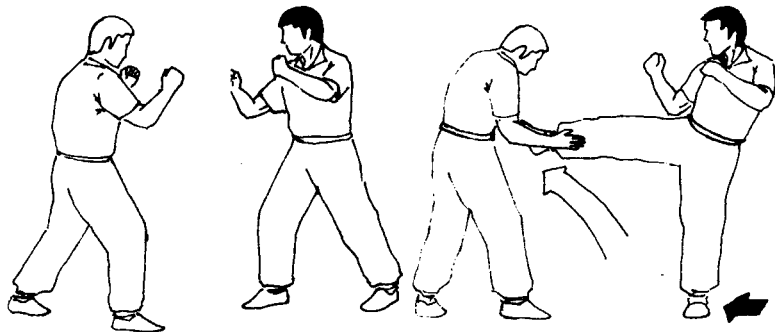


Рис. 468

Рис. 469

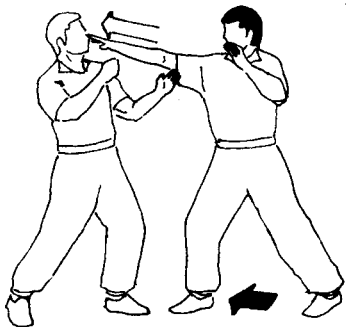


Рис. 470

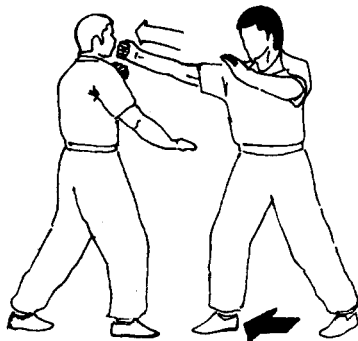


Рис. 471

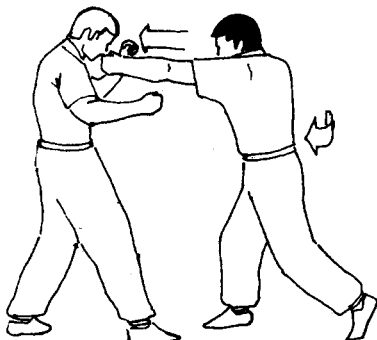


Рис. 472

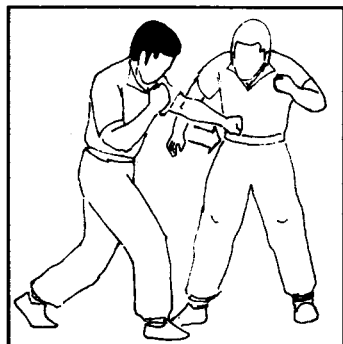


Рис. 473

(рис.472) или прямым ударом левым кулаком в солнечное сплетение (рис.473). Так же последним ударом может быть удар левым локтем в голову (рис.474).



Рис. 474

V. Комбинация начинается аналогично предыдущей с прямого удара правой ногой в пах или нижнюю часть туловища (рис.475). Опустите ногу на землю и быстро нанесите прямой удар левым кулаком в голову (рис.476) или тычковый удар пальцами левой руки в глаза (рис.477). Не останавливаясь, за-

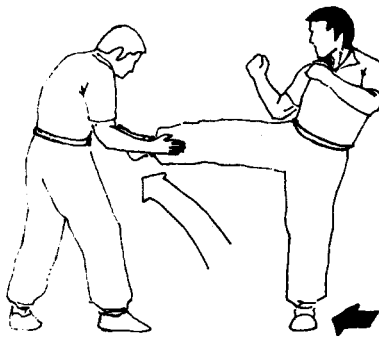


Рис. 475

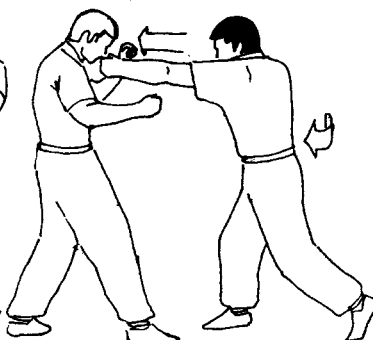


Рис. 476

вершите атаку восходящим ударом правым кулаком в солнечное сплетение (рис.478) или в голову (рис.479).

Вариантом для окончания комбинации может быть прямой удар внутренней частью левой стопы в коленный сустав впереди стоящей ноги противника (рис.480).

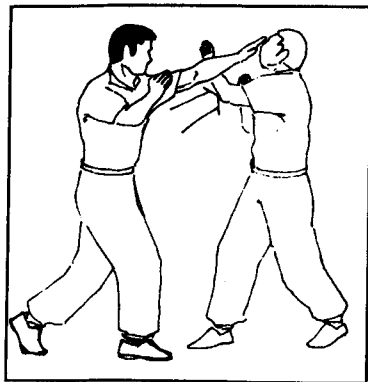


Рис. 477

вид с другой стороны

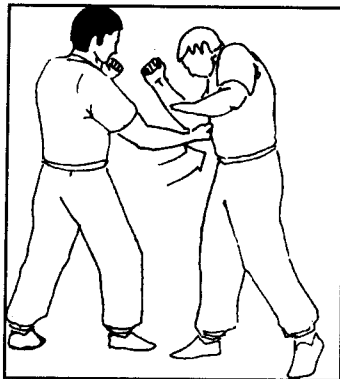


Рис. 478

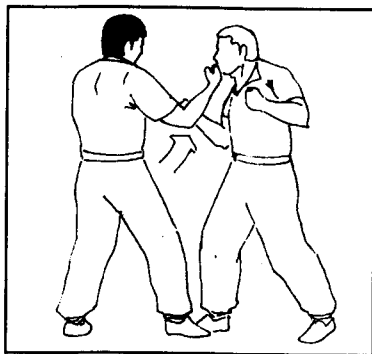


Рис. 479



Рис. 480

Таковы основные трехударные атакующие комбинации, изучаемые на втором этапе обучения Вин Чунь. Следует сказать, что в реальном поединке ситуация может разворачиваться непредсказуемо и тогда приходится варьировать свои действия. Если противник сможет нейтрализовать ваш первый удар и предпринять какие либо контратакующие действия, в этом случае необходимо использовать технические приемы, описанные ранее в разделах: «Техника Чи Сау», «Техника Лап Сау».

Техника защиты и контратаки

Известная сентенция гласит: «Лучшая защита – это нападение». В справедливости этих слов не приходится сомневаться и, зачастую, чтобы выйти победителем из сложной ситуации, приходится действовать именно так, не оставляя шансов противнику. Однако в жизни довольно часто происходит так, что приходится сначала защищаться, а затем переходить в наступление. Учитывая это обстоятельство, данную главу мы посвятим рассмотрению вопросов, тактики и стратегии ведения поединка с использованием контратаки.

Что же такое контратака. По сути, это перехват инициативы, когда вы, нейтрализовав атаку противника, моментально переходите к атакующим действиям. Контратаку можно еще назвать активной защитой.

Существуют три уровня контратаки. Первый, начальный уровень характеризуется последовательностью защитных и атакующих действий. Здесь существует временной промежуток между выполнением какого либо защитного приема и проведением, впоследствии наступательных действий. Хотя промежуток времени между двумя фазами контратаки небольшой, тем не менее, этого может оказаться достаточно, чтобы более подготовленный противник не позволил вам перейти в контратаку.

Второй уровень контратаки предусматривает одновременное выполнение защитных и атакующих действий. Это более высокий уровень контратаки, который является и гораздо более эффективным. В отличие от многих школ боевых единоборств, в Вин Чунь, практически с первых шагов обучения, основное внимание уделяется изучению и наработке контратак, характеризующихся одновременностью защитных и атакующих действий. Это соответствует одному из главных принципов Вин Чунь – действовать одновременно обеими руками.

Следует сказать, что в арсенале технических приемов Вин Чунь существуют и такие, когда целесообразно действовать в защите и атаке одной и той же рукой, используя вторую для захвата руки противника. В этом случае контратаку можно отнести к первому уровню сложности. Однако, учитывая, что вторая рука выполняет вспомогательную функцию, сковывая руки противника посредством захвата, контратака оказывается достаточно эффективной, причем удар является, как бы, продолжением защитного действия, сливаясь в одно движение.

Третий уровень контратаки характеризуется использованием одного атакующего движения. При этом нейтрализации атаки противника не происходит. По сути он успевает только начать атаку, но продолжить и завершить ее он не может, так как вы наносите ему упреждающий удар, в тот момент когда атака только начинается зарождаться. Здесь важным является умение предугадывать планируемую противником атаку по определенным подготовительным действиям.

Данный уровень контратаки является самым высоким и приращу мастерам. Такого уровня можно достичь лишь посредством участия в большом количестве реальных поединков.

Прежде чем перейти к описанию конкретных технических приемов, необходимо рассмотреть еще несколько вопросов, касающихся теории защиты в контексте контратакующих действий.

Учитывая, что противник будет проводить атаку неожиданно, дабы увеличить ее эффективность, возникает проблема нейтрализации первого удара. Понятно, что пропустив первый удар может случиться, что вы уже не сможете продолжить поединок. Все будет зависеть от того насколько разрушительным окажется первый удар противника. Не исключено, что после удара вы окажетесь в нокауте или у вас будет поврежден глаз, сломано ребро, а может вывихнут коленный сустав и повреждены связки. В таком состоянии практически не возможно продолжать сопротивление. Хорошо если первый атакующий удар противника не причинит вам серьезных повреждений. Но в любом случае он может дезорганизовать вас и, в конечном результате привести к поражению в поединке. В связи с этим обстоятельством, следует уделить особое внимание развитию молниеносной реакции. Это несомненно повлияет на вашу способность реагировать адекватно на действия противника и увеличит шансы нейтрализовать его первый удар, что очень важно для проведения контратаки и всей схватки.

Существуют множество упражнений развивающих реакцию, которые необходимо включить в тренировку. Помимо использования специальных приспособлений, основным способом улучшения реакции является проведение полусвободных и свободных тренировочных поединков.

Перейдем к рассмотрению конкретных техник.

Техника №1

Из исходной позиции (рис.481) противник, делая шаг левой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Быстро сделайте шаг левой ногой вперед вправо, уходя с линии атаки. Одновременно нейтрализуйте удар движением Тан Сау правой рукой, при этом левую руку вытяните вперед, опираясь ладонью в предплечье правой руки противника (рис.482). Захватите ударную руку оппонента за запястье и предплечье обеими руками, используя дви-



Рис. 481

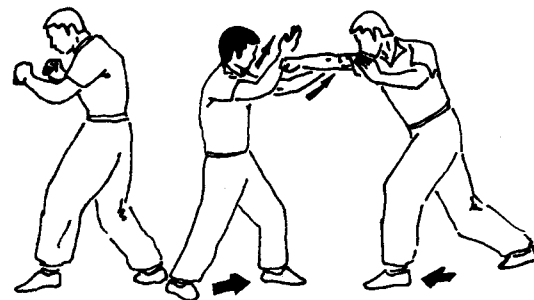


Рис. 482

жение Лап Сау (рис.483). Резко потяните противника на себя за захваченную руку, одновременно нанося прямой удар правой ногой в пах или нижнюю часть туловища (рис.484), поражая точку Ци-Хай (рис.485). Опустите ногу на землю, отпуская правую руку противника и продолжите контратаку прямым уда-



Рис. 483



Рис. 484

ром левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.486), после чего нанесите еще один прямой удар но уже правым кулаком, при этом сделайте шаг левой ногой по направлению к противнику (рис.487).

Удары кулаком могут быть направлены в точку Цзя-Чэ или в точку Тай-Янь (рис.488).

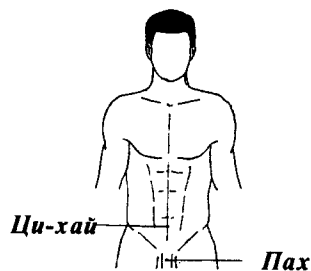


Рис. 485

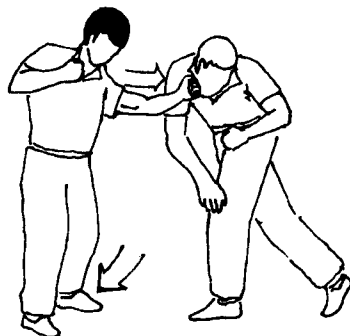


Рис. 486



Рис. 487

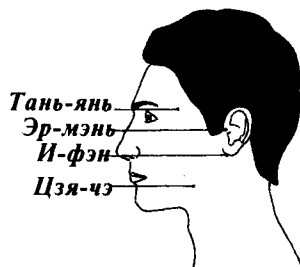


Рис. 488

Техника №2

Из исходной позиции (рис.489) противник, делая шаг правой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Уходя с линии атаки шагом левой ногой вправо вперед, нейтрализуйте атаку движением Пак Сау левой рукой (рис.490). Моментально захватите правую руку противника за запястье своей правой рукой и потяните его на себя, поворачиваясь направо. Одновременно нанесите рубящий удар реберной частью левой ладони Джут Сау в горло про-

тивника (рис.491). Затем, опустите правую руку противника, отведя ее в сторону и открывая центральную зону. Правой ногой



Рис. 489

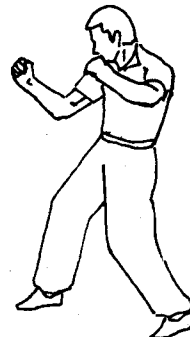


Рис. 490

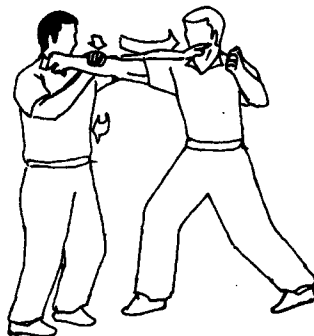


Рис. 491



Рис. 492

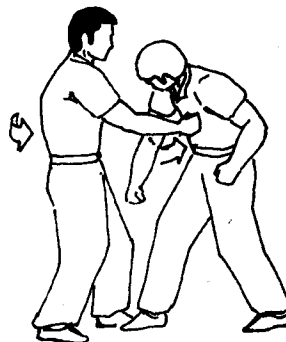


Рис. 493

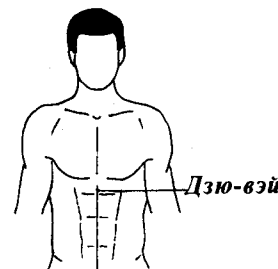


Рис. 494

сделайте шаг влево вперед (рис.492), одновременно нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в солнечное сплетение (рис.493), поражая точку Дзю Вэй (рис.494).

Техника №3

Из исходной позиции (рис.495) противник атакует прямым ударом правым кулаком в голову, делая шаг правой ногой вперед (рис.496). Сделайте небольшой шаг левой ногой влево вперед, уходя с линии атаки и нейтрализуйте удар движением Тан Сау правой рукой. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в голову (рис.497), поражая точку Цзя-Чэ или Тай-Янь (рис.498). Выполняя блок и удар, используйте вращение тела вправо для усиления контратакующих действий. Основное внимание следует уделить на то, что

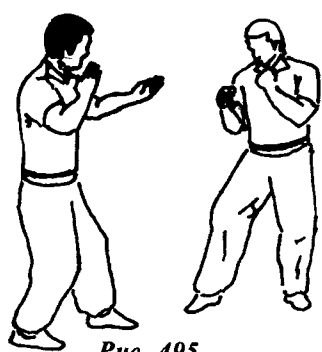


Рис. 495

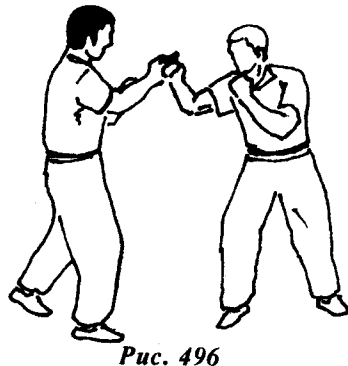


Рис. 496

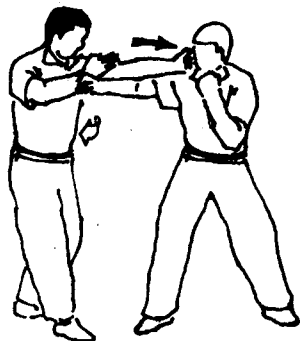


Рис. 497

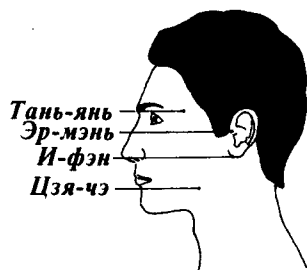


Рис. 498



Рис. 499

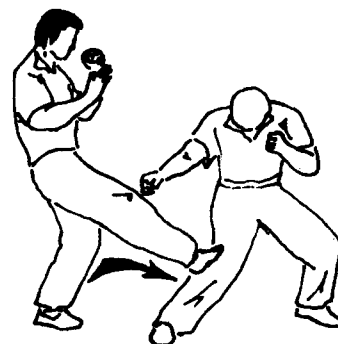


Рис. 500

бы оказаться сбоку от противника, лишив его возможности использовать левую руку. Далее, продолжая контратаку, нанесите прямой удар внутренней частью правой стопы в область коленного сустава впереди стоящей ноги противника с внешней стороны (рис.499,500).

Техника №4

Из исходной позиции (рис.501) противник, делая шаг правой ногой вперед, сокращает дистанцию и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.502). Сделайте шаг левой ногой влево и повернитесь направо. Одновременно правой рукой нейтрализуйте атаку противника движением Тан Сау, а левой рукой контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в область печени или нижних плавающих ребер (рис.503). Захватите правую руку противника за запястье и рез-

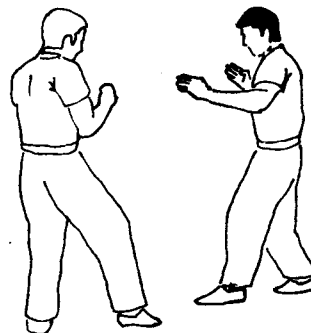


Рис. 501

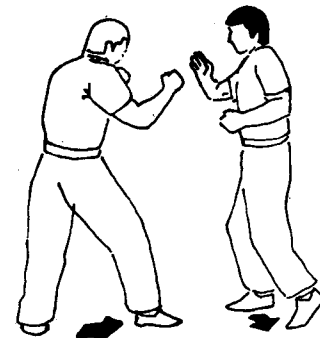
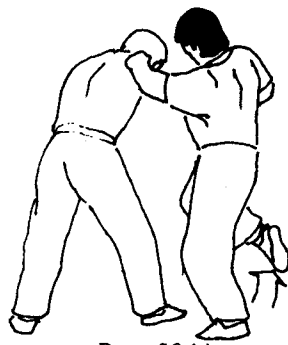


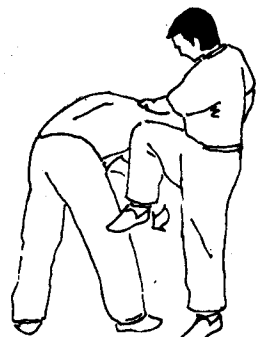
Рис. 502



Pис. 503



Pис. 504



Pис. 505



Pис. 506

ким движением потяните ее вниз и в право от себя. В это же время нанесите боковой нисходящий удар правой стопой в подколенный сгиб правой ноги противника, опрокидывая его спиной на землю (рис.504-506).

Техника №5

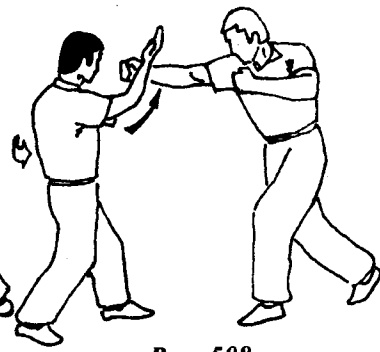
Из исходной позиции (рис.507) противник атакует прямым ударом правым кулаком в голову, делая шаг левой ногой вперед. Поворачиваясь налево, нейтрализуйте атаку движением Джем Сау правой рукой (рис.508). Захватите правую руку противника за запястье своей правой рукой, при этом левой ладонью упритесь в его правый локоть, надавив вправо вниз. Потяните противника за захваченную руку на себя и вниз, одновременно контратакуя прямым ударом правой стопой в область коленного сустава его впередистоящей ноги с внутренней стороны (рис.509). Опустите ногу на землю и сразу нанесите вос-



Pис. 507



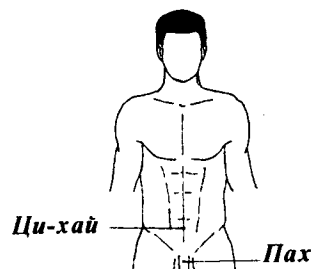
Pис. 508



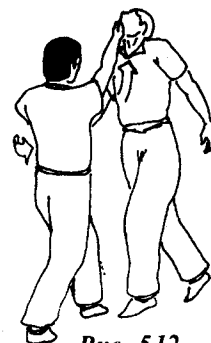
Pис. 509



Pис. 510



Pис. 511



Pис. 512

ходящий удар правым кулаком в нижнюю часть туловища (рис.510), поражая точку Ци Хай (рис.511). Завершите контратаку еще одним восходящим ударом правым кулаком в горло или в подбородок (рис.512).

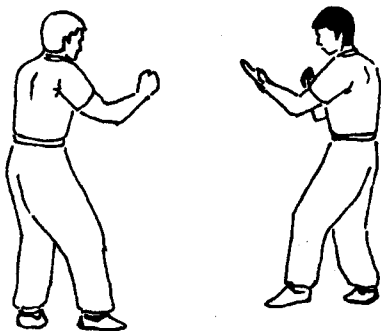


Рис. 513

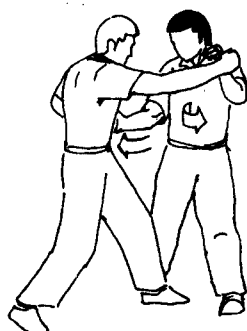


Рис. 514

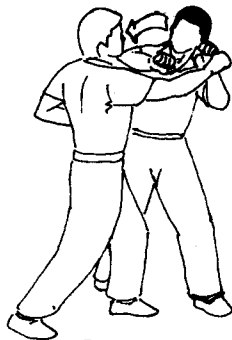


Рис. 515

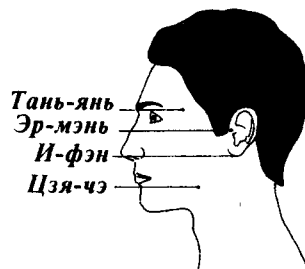


Рис. 516



Рис. 517

Техника №6

Из исходной позиции (рис.513) противник сокращает дистанцию, делая шаг левой ногой вперед и атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Поворачиваясь налево, нейтрализуйте атаку движением Биу Сау левой рукой и одновременно контратакуйте, прямым уда-

ром правым кулаком Ят Чи Куен в солнечное сплетение (рис.514). Быстро согните правую руку в локте и нанесите прямой горизонтальный удар локтем Гвой Джан в голову (рис.515), поражая точки Тай-Янь, Эр-Мэнь, И-Фэн или Цзя-Чэ (рис.516). Завершите контратаку, нанося обратный удар правым локтем в область шеи (рис.517).

Техника №6

Противник, делая шаг вперед, атакует прямым ударом правым кулаком в голову (рис.518). Используя технику Лап Сау захватите руку противника за запястье и плечо обеими руками (рис.519).левой рукой следует захватить основание плеча за локтевым суставом. Это делается для того, чтобы противник не мог согнуть руку и нанести удар локтем.

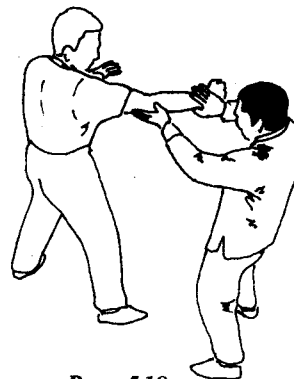


Рис. 518

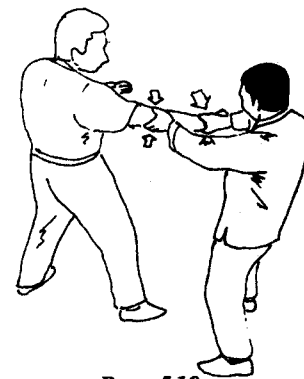


Рис. 519



Рис. 520



Рис. 521

Потяните противника за захваченную руку на себя и одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правой ногой в нижнюю часть туловища (рис.520). Опустите ногу на землю делая шаг вперед и завершите контратаку восходящим ударом правым кулаком в печень или плавающие ребра.левой рукой продолжайте контролировать правую руку противника (рис.521).

Техника №7

Противник делая шаг правой ногой вперед атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову (рис.522). Как и в предыдущем случае захватите ударную руку противника обеими руками за запястье и плечо. Вытягивая противника на себя, на-

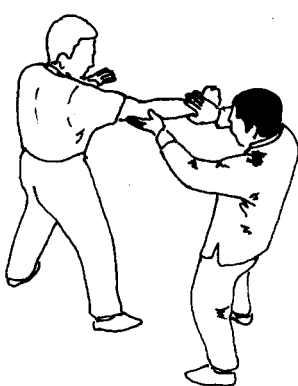


Рис. 522

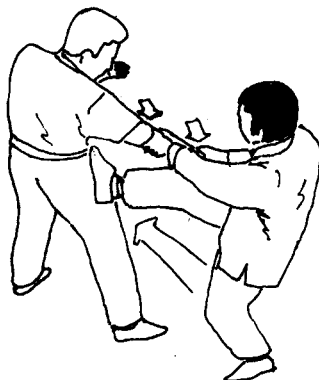


Рис. 523

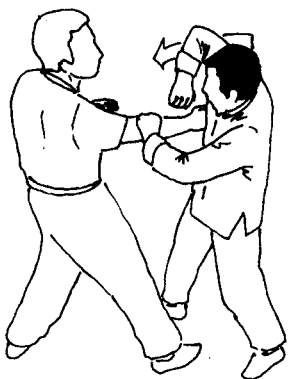


Рис. 524



Рис. 525

несите ему удар правой ногой в область печени (рис.523). Опустите ногу на землю, делая шаг вперед к противнику (рис.524) и завершите контратаку, нанося прямой удар правым локтем в горло. При этом левой рукой надавливайте на правую руку противника, прижимая ее вниз и тем самым удерживая под контролем (рис.525). Удар локтем может быть направлен в точку Фу-Ту (рис.526).

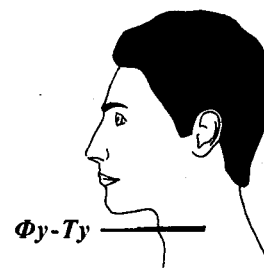


Рис. 526

Техника №8

Противник, сокращая дистанцию, атакует прямым ударом правым кулаком в голову. Нейтрализуйте удар движением Пак Сау левой рукой. Одновременно контратакуйте восходящим ударом правым кулаком в область печени или плавающих ребер (рис.527). Прижмите правую руку противника вниз, используя свою левую руку. Раскрыв верхнюю зону, завершите контратаку, нанося прямой удар правым локтем в голову или горло (рис.528,529).

Очень важно контролировать правую руку противника для того, чтобы избежать контратаки с его стороны.

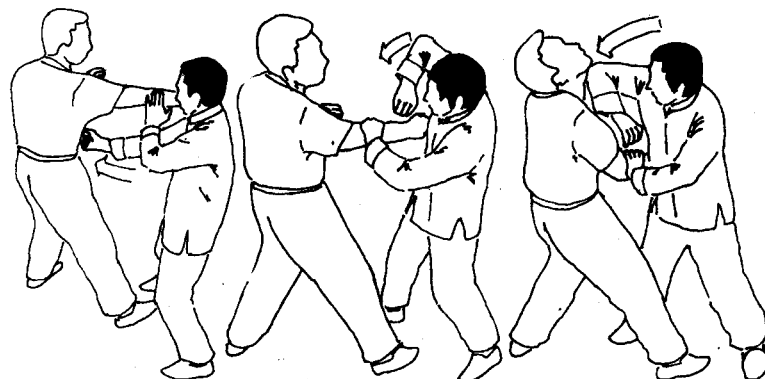


Рис. 527

Рис. 528

Рис. 529

Техника №9

Из исходной позиции (рис.530) противник, сокращая дистанцию, атакует прямым ударом левым кулаком в голову. Делая шаг вперед, нейтрализуйте удар движением Тан Сау левой рукой и одновременно контратакуйте основанием правой ладони, нанося удар Вун Джун в область плавающих ребер (рис.531). Далее, захватите левую руку противника за запястье и, вращая ее вдоль продольной оси против часовой стрелки, потяните вниз. Кистью правой руки надавите на локтевой сустав его правой руки (рис.532). Создав болевой рычаг на локоть, вы можете контролировать ситуацию, а в случае необходимости опрокинуть противника лицом на землю. Воздействуя на локоть, необходимо осуществлять давление на точку Цюй Чи (рис.533).

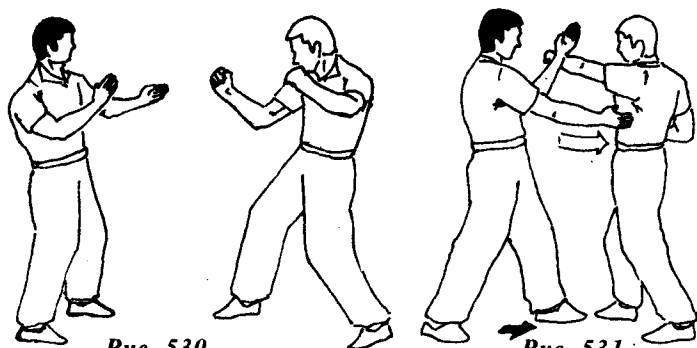


Рис. 530

Рис. 531

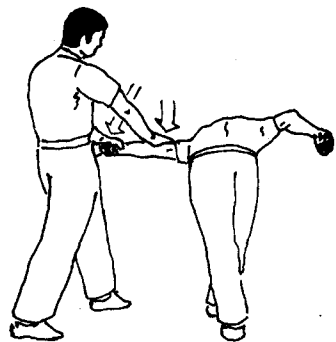


Рис. 532

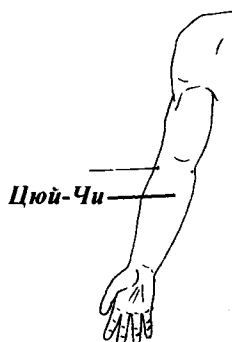


Рис. 533

Техника №10

Из исходной позиции (рис.534) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и наносит прямой удар левым кулаком в голову.левой рукой выполните движение Фук Сау, нейтрализуя атаку, а правой нанесите восходящий удар основанием ладони в локтевой сустав (рис.535). Вращая левую кисть по часовой стрелке, выполните движение Хуен Сау. Одновременно повернитесь налево (рис.536). Оплетая левую руку противника своей левой рукой, выполните болевой рычаг на локоть. При этом правая рука давит вперед от себя, а левая – назад на себя (рис.537,538).

Движение ваших рук должно быть скоординировано, т.е. обе руки начинают осуществлять давление на руку противника одновременно.

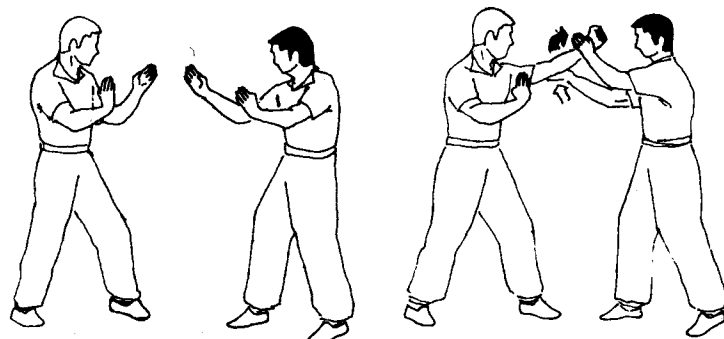


Рис. 534

Рис. 535



Рис. 536

Рис. 537

Рис. 538

Техника №11

Из исходной позиции (рис. 539) противник атакует прямым ударом правым кулаком, делая шаг вперед правой ногой. Сделайте шаг левой ногой вперед влево, с целью ухода с линии атаки и нейтрализуйте атаку движением Бон Сау левой рукой (рис.540). Используя базовую технику Лап Сау, захватите ударную руку противника за запястье правой рукой и начните вращать ее вдоль продольной оси против часовой стрелки. Быстро сделайте шаг левой ногой вперед вправо, ставя ее между ног противника, а правой ногой сделайте шаг по дугообразной тра-

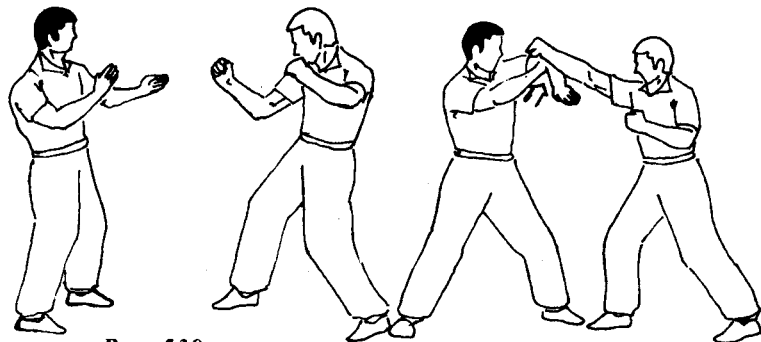


Рис. 539

Рис. 540



Рис. 541

ектории назад, предварительно развернувшись. Поднимите руку противника над головой во время поворота туловища, а затем, захватив ее левой рукой за предплечье, с силой опустите на свое левое плечо (рис.541). Движение вниз должно быть резким и быстрым. Необходимо, чтобы ваше плечо упиралось в правое плечо противника со стороны трицепса. Тянущим движением обеими руками вниз вы создаете болевой рычаг на локоть, что дает возможность контролировать противника, или в случае необходимости повредить локтевой сустав.

Техника №12

Из исходной позиции (рис.542) противник атакует, нанося прямой удар правым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку движением Пак Сау левой рукой. Одновременно контратакуйте прямым ударом основанием правой ладони Вун Джун в основание носа над верхней губой (рис.543), поражая точку Жэнь-Чжун (рис.544).

Быстро сделайте шаг левой ногой вперед за передистоящую ногу противника и захватите его голову своими руками: левой – подбородок, а правой – затылок (рис.545). Не останавливаясь, повернитесь направо вращая голову противника вдоль продольной оси шеи против часовой стрелки (рис.546). Воздействие такого характера приводит к вывиху шейных позвонков и зачастую к летальному исходу. Учитывая данное обстоятельство, описанную выше технику целесообразно применять только в крайних случаях.

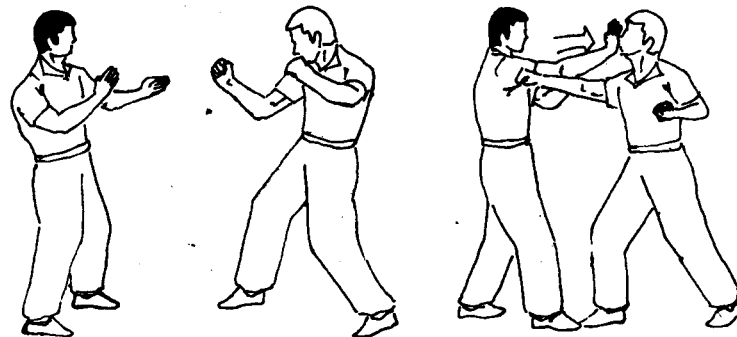


Рис. 542

Рис. 543

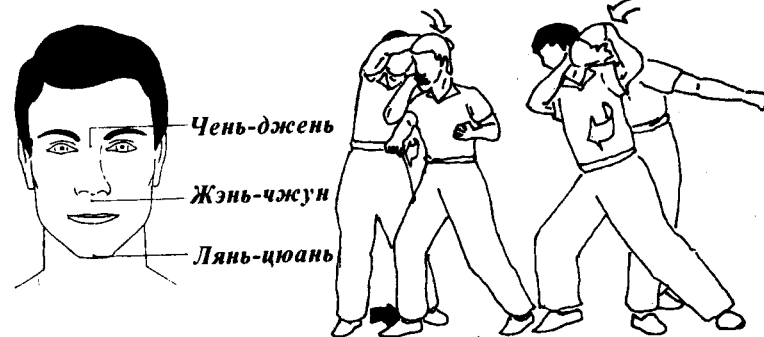


Рис.544

Рис. 545

Рис. 546

Техника №13

Из исходной позиции (рис.547) противник атакует, нанося прямой удар правой ногой в нижнюю часть туловища (рис.548).

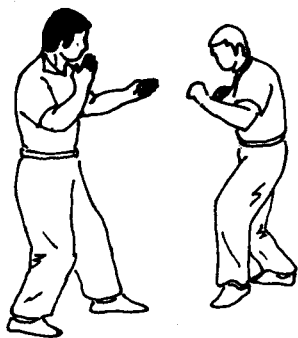


Рис. 547

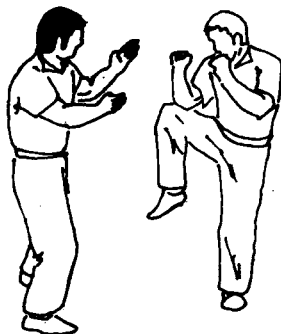


Рис. 548



Рис. 549



Рис. 550

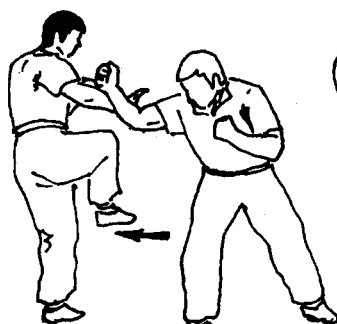


Рис. 551

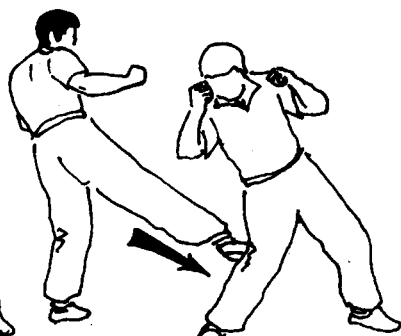


Рис. 552

Сделайте шаг левой ногой вперед влево и нейтрализуйте атаку движением Ган Сау правой рукой (рис.549). Далее контратакуйте нанося прямой восходящий удар правой стопой (подъемом) в пах (рис.550), а затем, нанесите боковой удар внешней реберной частью правой стопы в коленный сустав передвигающейся ноги противника с внешней стороны (рис.551,552).

Техника №14

Из исходной позиции (рис.553) противник атакует боковым ударом правой стопой в среднюю или нижнюю часть туловища (рис.554). Сделайте шаг левой ногой влево вперед, уходя с линии атаки и нейтрализуя удар движением Ган Сау правой рукой (рис.555). Используя ситуацию, контратакуйте прямым восходящим ударом правой ногой в пах (рис.556) или боковым ударом правой ногой в подколенный сгиб левой опорной ноги про-

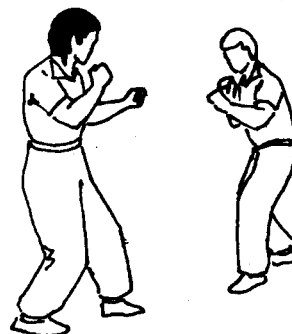


Рис. 553

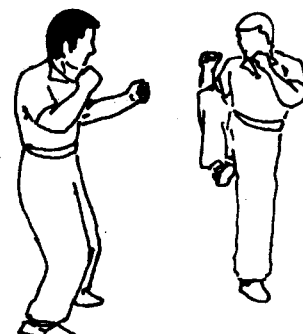


Рис. 554



Рис. 555

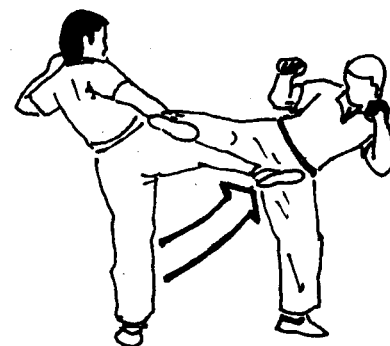


Рис. 556

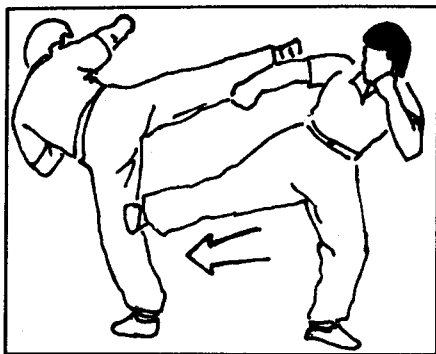


Рис. 556а

тивника (рис.556а). Опустите ногу на землю и продолжите контратаку восходящим ударом левым кулаком в область правой почки (рис.557), а затем, поворачиваясь налево, нанесите завершающий удар правым локтем в голову (рис.558,559) поражающая точки Чень-Джень, Жэнь-Чжун или Лянь-Цюань (рис.560).

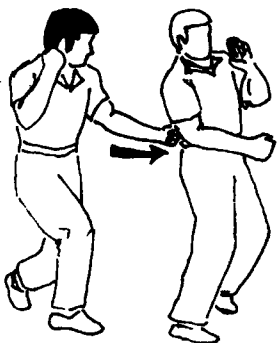


Рис. 557



Рис. 558

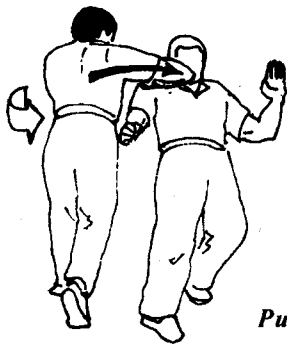


Рис. 559

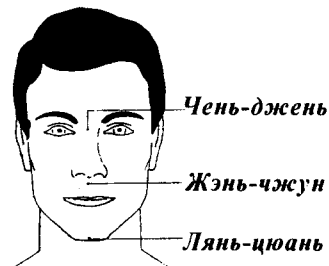


Рис. 560

Техника №15

Из исходной позиции (рис.561) противник атакует боковым ударом правой ногой в среднюю или нижнюю часть туловища (рис.562). Сделайте шаг левой ногой влево вперед, уходя с ли-

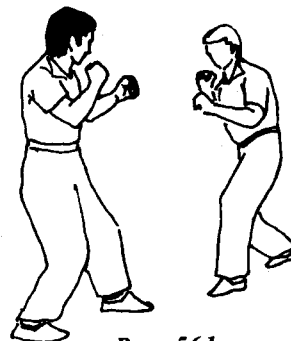


Рис. 561

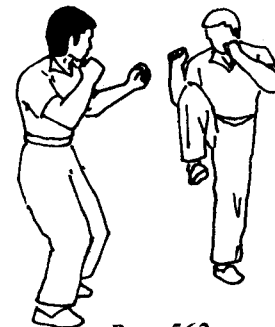


Рис. 562



Рис. 563



Рис. 564



Рис. 565

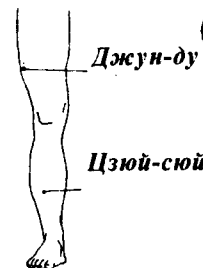


Рис. 566



Рис. 567

нии атаки и нейтрализуйте атаку движением Ган Сау правой рукой. Выполняя защитное движение, выполните поворот туловища направо (рис.563). Захватите правую ногу противника, сгибая правую руку в локте и поднимая предплечье вверх. Левую руку поднимите вверх (рис.564). Чтобы противник не смог продолжить атаку, необходимо поднять его захваченную ногу как можно выше.

Резко опуская левую руку вниз, нанесите нисходящий удар локтем по внешней части бедра правой ноги противника (рис.565) в область точки Джун Ду (рис.566). Перенесите вес тела на правую ногу и быстро нанесите прямой восходящий удар подъемом левой стопы в подколенный сгиб опорной ноги противника (рис.567).

Техника №16

Из исходной позиции (рис.568) противник делает шаг вперед, сокращая дистанцию и начинает атаку с прямого удара пра-

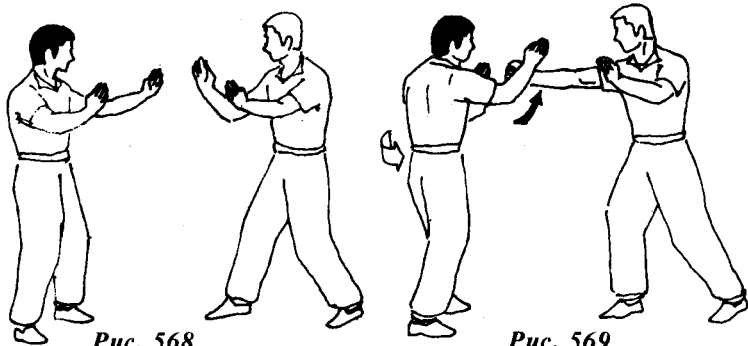


Рис. 568

Рис. 569

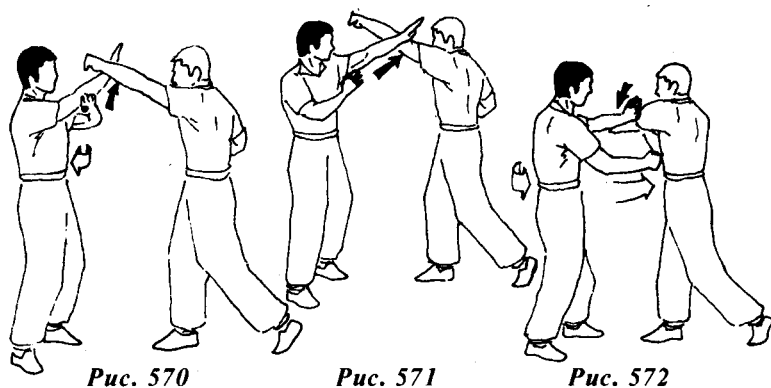


Рис. 570

Рис. 571

Рис. 572

вым кулаком в голову. Поворачиваясь налево, нейтрализуйте удар движением Пак Сау правой рукой (рис.569). Противник продолжает атаку, нанося прямой удар левым кулаком в голову. Для защиты снова воспользуйтесь правой рукой, выполняя блок Биу Сау (рис.570). Далее, перехватывая инициативу, вытяните левую руку вперед, выполняя вновь движение Биу Сау (рис.571). Надавливая левой ладонью на левое плечо противника, опустите его руку вниз. Одновременно контратакуйте, нанося прямой удар правым кулаком Ят Чи Куен в область плавающих ребер (рис.572).

Техника №17

Из исходной позиции (рис.573) противник делает шаг левой ногой вперед, сокращая дистанцию и наносит прямой удар левым кулаком в голову. Нейтрализуйте атаку движением Биу Сау правой рукой (рис.574). Одновременно контратакуйте нанося прямой удар правой ногой в нижнюю или среднюю часть

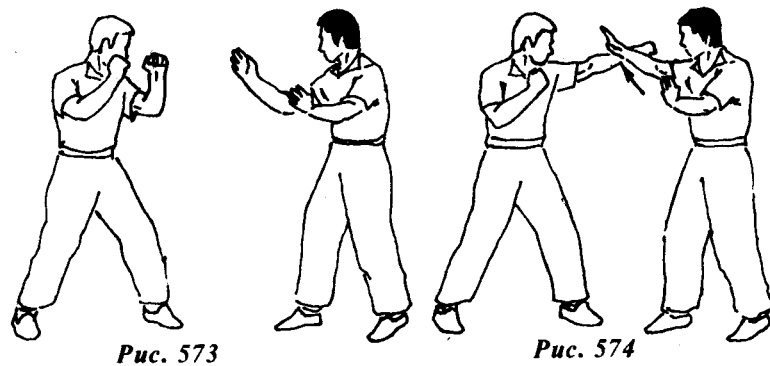


Рис. 573

Рис. 574

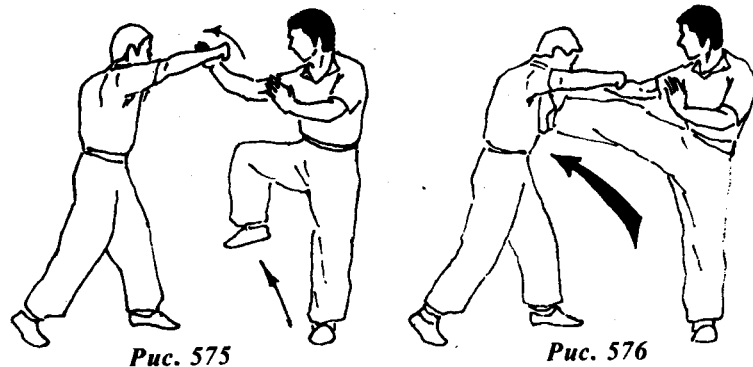


Рис. 575

Рис. 576

туловища (рис.575,576). Даже если противник будет атаковать, используя два последующих прямых удара правой и левой рукой (см. рисунки) его вторая атака не достигнет цели. Для подстраховки целесообразно правой рукой выполнить блок Пак Сау, нейтрализуя второй удар противника.

Техника №18

Из исходной позиции (рис.577) противник начинает атаку, делая шаг вперед и нанося круговой удар правой ногой в голову (рис.578). В данной ситуации необходимо сделать шаг к противнику с тем, чтобы блокировать удар в начальной фазе, где он еще не набрал силы. Если это не удалось, попытайтесь нейтрализовать атаку движением Пак Сау правой рукой. Для усиления блока целесообразно повернуться туловищем налево (рис.579). Далее следует быстро сделать шаг правой ногой впе-

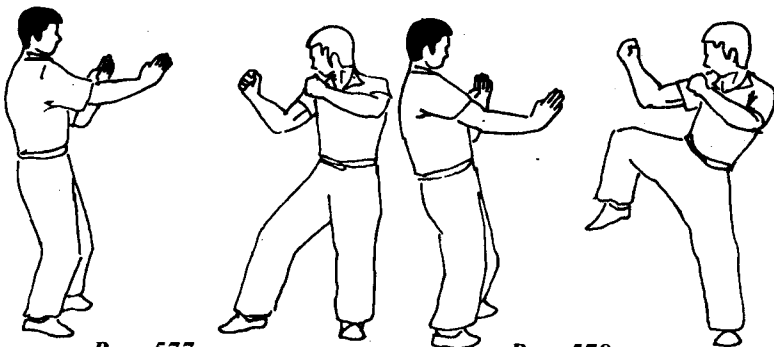


Рис. 577

Рис. 578

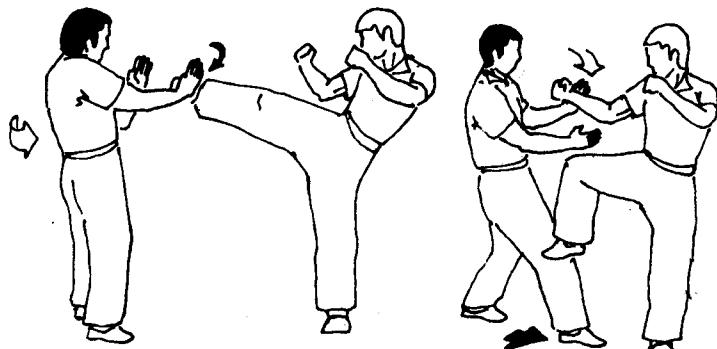


Рис. 579

Рис. 580

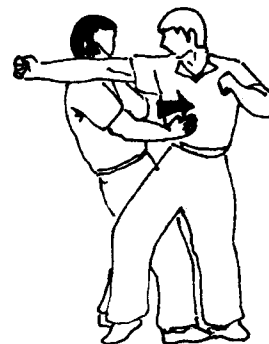


Рис. 581

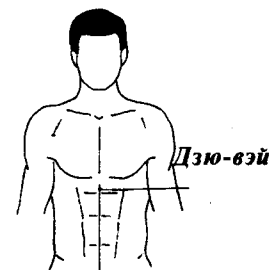


Рис. 582

ред к противнику, перехватывая инициативу и начиная контратаку. Если противник продолжит атаку прямым ударом правым кулаком в голову, вы можете нейтрализовать ее движением Пак Сау левой рукой (рис.580), одновременно контратакуя ударом Вун Джун основанием правой ладони в область солнечного сплетения (рис.581). Если наносить удар кулаком с выставленной вперед второй фалангой среднего пальца то необходимо поражать точку Дзю Вэй (рис.582).

Техника №19

Из исходной позиции (рис.583) противник начинает атаку, нанося прямой восходящий удар правой ногой в пах (рис.584). Как только противник выносит ногу вперед и поднимает ее вверх, необходимо подшагнуть левой ногой к правой и нанести стопорящий боковой удар в голень его правой ноги

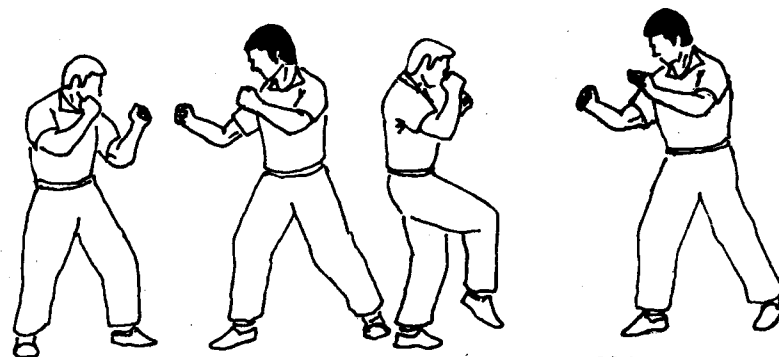


Рис. 583

Рис. 584

(рис.585). Далее следует моментально перейти в контратаку. Если противник окажется быстрее и продолжит атаку, нанося прямой удар левым кулаком в голову, необходимо нейтрализо-

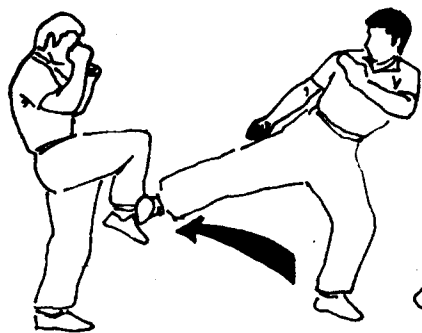


Рис. 585

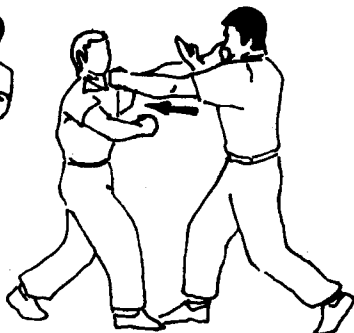


Рис. 586

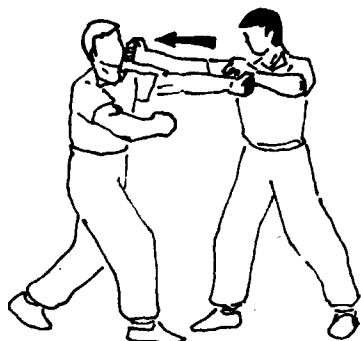


Рис. 587

вать удар правой рукой, выполняя блок Тан Сау и одновременно нанести ответный контратакующий удар правым кулаком в голову или горло (рис.586). Блокируя второй удар противника необходимо постараться оказаться с левой стороны от него. В этом случае защита проводится левой рукой (Тан Сау или Биу Сау), а атака – правой (рис.587). Таким образом, вы находитесь вне досягаемости правой руки противника.

Техника №20

Из исходной позиции (рис.588) противник начинает атаку, нанося круговой удар правой ногой по внешней части бедра впереди стоящей ноги. Поднимите левую ногу вверх, сгибая ее в колене и тем самым, блокируя атаку противника (рис.589). Опустив ногу на землю противник продолжает атаковать прямым ударом левым кулаком в голову. Нейтрализуйте удар движением Бон Сау правой рукой (рис.590). Захватите правую руку противника за запястье и потяните вниз, накладывая ее на его левую руку (рис.591). Далее потяните захваченную руку против-

ника на себя и одновременно контратакуйте, нанося прямой удар левым кулаком Ят Чи Куен в подбородок (рис.592).

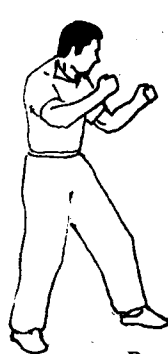


Рис. 588



Рис. 589

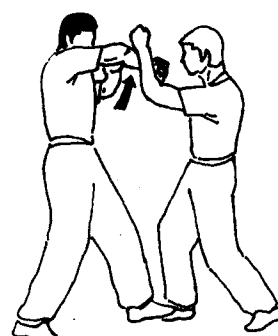


Рис. 590



Рис. 591

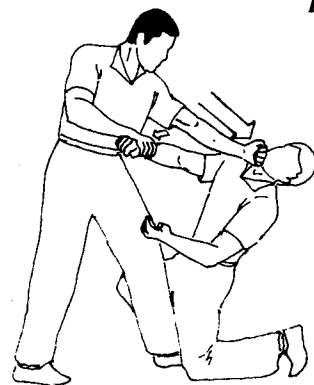


Рис. 592

Тренировочный процесс в Вин Чунь

Успех в изучении искусства поединка напрямую зависит от качества построения тренировочного процесса. Бездарно составленный план тренировок может, как минимум, затормозить вас в развитии, или, что еще хуже, заставить топтаться на месте. Необходим постоянный прогресс в повышении уровня мастерства, иначе пропадет мотивация продолжать обучение.

Обучаясь под руководством опытного наставника, проблема отпадет сама собой. Однако при занятиях самостоятельно она стоит очень остро. В связи с этим, автор считает целесообразным остановиться на вопросе, касающемся построения тренировочного процесса, более подробно. В частности будет охарактеризован и разобран план тренировок в Вин Чунь, использующий на втором году обучения. Первый уровень был описан в предыдущей книге.

Как и на первом году обучения тренироваться целесообразно ежедневно два раза в день. Первая тренировка должна начинаться в 6-7 часов утра и продолжаться в течении часа. Вначале следует пробежка в легком темпе в течении 8-10 минут. Затем выполняется комплекс разогревающих упражнений, которые так же направлены на разработку суставов и растяжку сухожилий. После подготовки организма к более интенсивным нагрузкам необходимо перейти к отработке базовой техники. Основное внимание следует уделить передвижениям, а так же атакующим и защитным техникам, которые выполняются без специальных снарядов и приспособлений. Основное внимание уделяется правильности и точности отрабатываемых движений. Далее переходят к выполнению формы Чам Киу Тау, чему отводят 25% тренировочного времени. Оканчивается тренировка выполнением Сиу Лим Тау.

Вторая тренировка проводится вечером с 18 до 20 часов. Основное внимания уделяется парной работе, разучиванию и отработке новых атакующих и контратакующих комбинаций. Так же достаточное внимание уделяется наработке силы ударов рукой и ногой с использованием настенного мешка и других приспособлений. Постепенно в тренировочный процесс вводятся обусловленные поединки.

Тренировка начинается с разогревающих организмов упражнений. После чего переходят к выполнению Сиу Лим Тау 3-5 раз. Затем 30% времени отводят на отработку упражнений из раздела Чи Сау. Далее переходят к упражнениям из раздела Лап Сау, которым уделяется 25% тренировочного времени.

Поскольку важность техник Чи Сау и Лап Сау очень велика, им отводится чуть больше половины времени тренировки. За этим следует небольшой перерыв в парной работе, который посвящается наработке силы ударов на настенном мешке, вкопанных столбах и других приспособлениях. После силовой части тренировки приступают к изучению и отработке атакующих и контратакующих комбинаций в парах.

Под конец тренировки проводят короткие спарринги, в которых необходимо использовать изученную технику. Поединки являются учебными и поэтому перед их началом оговариваются определенные условия и правила. Каждому партнеру дается задание использовать только определенную технику. Завершается вечерняя тренировка выполнением Чам Киу Тао 3-5 раз.

Суммарный объем тренировок в день не должен превышать 3-4 часа. Следует стараться не пропускать занятия, дабы не остановить процесс развития. В то же время, почувствовав усталость на следующий день, уменьшите интенсивность занятий или, в крайнем случае, проведите одну тренировку. Помните, что лучше медленнее прогрессировать, чем остановиться в развитии.

Заключение

Вин Чунь является достаточно обширным и в тоже время структурно упорядоченным стилем боевого единоборства. Процесс обучения и освоения искусства боя строго регламентирован и состоит из нескольких этапов. Второму этапу обучения Вин Чунь и посвящена данная книга, раскрывающая секреты наиболее одиозного стиля китайского УШУ.

В данной работе детально представлена техника второго года обучения, описанная в том порядке, в котором ее следует изучать.

Подробные иллюстрации помогут читателю понять все тонкости, изучаемых приемов и избежать грубых ошибок.

Разучивание и освоение предполагаемого материала рассчитано на год постоянных и непрерывных тренировок. Результат будет зависеть в первую очередь от психологического настроя и желания постигнуть искусство боя.

Автор надеется, что данная книга, как и предыдущая будет по достоинству оценена читателем и станет хорошим помощником для всех самостоятельно изучающих Вин Чунь.

***Приглашаем к сотрудничеству
книготорговые организации***

61177, г. Харьков-177, а/я 3545

тел.: (0572) 50-58-66

E-mail: dudukchani@ukr.net

Представительство в Москве

129323, г. Москва, а/я 1

тел.: (8107095) 900-45-38

www.book mail.ru

E-mail: iva184@ipc.ru

Видання для дозвілля

Підписано до друку 22.01.03. Формат 84x108 1/32.

**Папір книжково-журнальний. Гарнітура "ТАЙМС", друк офсетний,
Ум.друк.арк. 7,35.**

Тираж 1000, Домовлення № 04/02-1

ПП. Дудукчан І.М., 61177, Харків-177, А/С 3545.

**Свідотство про внесення до Державного реєстру суб'єкта видавничої
справи ХК №47 від 12.02.2002 р.**

**Надруковано на тіпографії ООО Фірни "СІМ",
61012, Харків, пров.Лопанський, За**

Ушу - Вин Чунь

Предлагаемое вниманию читателей издание продолжает новую серию книг, посвященных одному из наиболее известных и однозвучных стилей китайского Ушу - Вин Чунь.

Данный стиль боевого искусства занимает особое место среди других воинских систем. Зародившись три столетия назад, Вин Чунь не был известен широкому кругу людей. Лишь в двадцатом веке благодаря Брюсу Ли о Вин Чунь узнали во всем мире. Сегодня этот стиль широко известен во многих странах. Созданы международные организации, занимающиеся его популяризацией. Число желающих изучить это боевое искусство неуклонно растет.

Техника Вин Чунь является чрезвычайно эффективной в реальном поединке. Технические приемы школы характеризуются мощными, практичными и экономными движениями.

Подготовлены к изданию:

Книга 1. Вин Чунь. Техника первого уровня.

Книга 2. Вин Чунь. Техника второго уровня.

Книга 3. Вин Чунь. Техника высшего уровня.

Данная серия книг представляет полную программу поуровневого изучения стиля Вин Чунь, принятую в классических семейных школах Ушу.

ISBN 966-96138-4-1



9789669613844



Учение - свет, а неучение - тьма
народная мудрость.

Да будет Свет! - сказал Господь
божественная мудрость

NataHaus - Знание без границ:
Скромное воплощение народной и божественной мудрости.:~)

[библиотека](#)
[форум](#)
[каталог](#)
